

sex سېكس

د چارچو شەكټ ره‌و‌شه‌نېيرى دا



ناماده‌كړن:

ديان جه‌میل

سیکس

د چوارچووقه په کټ رهوشه نښیری دا

ناماده گرن:

دیان جه میل

سېنگس د جوړوونې لومړنۍ پوهنځي لوستونکي ته

- استاد مګر، دېان جېمېل
- پېنځا جوونې پېنځېس، د صومالي عېلاله
- دېزايڼا پېرګي، د هرسېس زوېنېر
- دېزايڼا نالومېزګر، دېان جېمېل
- تېراز، 1000 دغه

ل. پېنځېس د کتېبځانېن گشتي ل. پارېزګه د هېزګر ژماره سپارښت (D-2162\17) په ساد
2019 يې هاتېدېان

دېان جېمېل يې پارسېس د پېرګي لوستونکي ته

ناھىرۈك

بېشىمكى 9

بەشى ئىكەن، يېڭىئاتنا كۆلىمىدە زاتى بى زەلەسى 11

تەندەمىن ئالغۇزى بىن كۆلىمىدە زاتى بى زەلەسى 12

تەندەمىن دەرىكى بىن كۆلىمىدە زاتى بى زەلەسى 14

چەوا تەندەمىن سىڭكى بى زەلەسى دەق دېيىت؟ 16

گەمكى ئىكەم رەتپون ل دەق رەگەز ئىز پەيدەيىت؟ 17

چەوا تۇلى زەلەسى و ھۆرمونىن ئىزىدىن دەيتە بەرھەم ئېلىت؟ 17

چەوا گرىپا ھافىزىنا تۇلى زىق دەرىكى لەشى پويىدەت؟ 18

زەما وان خانەيىن تۇلى چەندە بىن لەشى مەزلى دوست دىگەت؟ 19

تەرن راستە مەدەيىن خۇرقى زى دىنا تۇلى دا ھەنە؟ 19

خالتىن جى G-spot ل دەق زەلەسى دىگەنە كېلە؟ 20

راستە بىنا تۇلى زەلەسى ل دويىف بىنا وان خوارىن دىلوت دەيتە گۇھۇزىن؟ 20

بۇجى زەلام جەز ژ ولىدەيىن زىنن رويس دىگەت خۇ ھەنگە بى خىزلىدار زى بىت؟ 20

بۇجى دەمى زىن دىگەيتە د خۇلا ھەيلىنە دا شىوى جەزا زەلەسى بۇ سىڭكى زىدەتەر ل دەيتە؟ 21

بەشى دوولە يېڭىئاتنا كۆلىمىدە زاتى بى زاتى 23

تەندەمىن ئالغۇزى بىن كۆلىمىدە زاتى بىن زاتى 24

تەندەمىن دەرىكى بىن كۆلىمىدە زاتى بىن زاتى 27

ھەنا زىن جەندە سالىي زىن شىت زارۇكان بەرھەم بېيىت؟ 28

بەشى سىن، ئورگازم جىبە و چەوا پەيدەيىت؟ 33

ئورگازم جىبە و رۇق وڭ د زىنا مەزلى دا جىبە؟ 34

جودەشى جىبە دىنەپەرا ئورگازمى و ھافىزىنا تۇلى دا؟ 34

تەرن راستە ئورگازم رۇھەتلى و ئورگازم رۇزىنايى ھەيە؟ 35

د مەيەمكى كەيم دا مەزۇ پەز ژ جەمكىن بگەيىلە ئورگازمى دى بىلە ئەگەز پويىدا جەلەيىن دا؟ 35

تەرن زى زى شىتە مەكى زەلمان بگەيىتە ئورگازمى ل دەمى گرىپا سىڭكى؟ 36

تەرن زىن چەوا ھەست ب ئورگازمى دىگەت؟ 36

- 37..... بۇجى ھىندەك جانان ۋەن ھوسا خۇ نىبار دىگەن كىم ئىموزى يا كىمىنىڭ ئورگانىمى؟
- 37..... ئىموزى مۇرۇق دىنەت مەن ئورگانىمى دىۋىزى بىگەت؟
- 38..... ئىموزى دىمەن دىنەت ئىمگەن ئىمىللا ئورگانىمى؟
- 38..... ئىمگەن ئورگانىمى بى ئىم بى ئىمكا ئىمىللا ئىمىكى بىرەنەت؟
- 39..... **بىمىن جىرەن، دىمىنەن بىمىكى بىمىلەن**.....
- 40..... دىمىن بىرەنەت ئىمگەن مۇرۇق ئىمىللا بىمىكى بىمىلەن خۇ ئىمىللا بىمىكى؟
- 40..... بۇجى يا كىرگەن مۇرۇق ئىمگەن خۇ نىبار بىگەت؟
- 41..... كىمىكى زارۇق ھىمىت بىمىكى بىمىلەن خۇ ئىمىللا؟
- 44..... زارۇق جىمە دىمىن بىمىلەن دىمەن، دىمىنەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 46..... جىمە بىمىلەن دىمىت بىمىكى بىمىلەن دىمەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 46..... دىمەن دىمىنەن بىمىكى جىمە يا بىمىلەن دىمەن دىمەن زارۇق بىمىكى بىمىلەن؟
- 47..... جىمە دىمىن زارۇق بىمىكى بىمىلەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 48..... جىمە دىمىن كىمىكى بىمىلەن دىمەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 48..... ئىمىكى بىمىلەن زارۇق بىمىكى بىمىلەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 49..... ئىمىكى بىمىلەن بىمىكى بىمىلەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 51..... **بىمىن بىمىكى بىمىلەن بىمىكى بىمىلەن**.....
- 52..... بىمىن بىمىكى بىمىلەن بىمىكى بىمىلەن دىمەن دىمەن؟
- 52..... جىمە بىمىلەن خۇ بىمىكى بىمىلەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 53..... ئىمىكى بىمىلەن خۇ بىمىكى بىمىلەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 54..... ئىمىكى بىمىلەن بىمىكى بىمىلەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 55..... بۇجى بىمىكى بىمىلەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 55..... دىمەن بىمىكى بىمىلەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 56..... دىمەن بىمىكى بىمىلەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 57..... بۇجى دىمەن بىمىكى بىمىلەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 58..... دىمەن بىمىكى بىمىلەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 59..... دىمەن بىمىكى بىمىلەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟
- 60..... جىمە دىمىن بىمىكى بىمىلەن دىمەن بىمىكى بىمىلەن؟

- 61 **بەشى شەرقى، بۇجى ھەققىن خىيالىتى ل ھەققىو دىگەن؟**
- 62 راستە بېشىكەتلىك تەكئولۇپايى و چەمكىن ئازادىي يوپىنە ئەمگەرن زۇندىيوتنا خىيالىك ھەققىنىي؟
- 62 بۇجى زن و مىز خىيالىتى ل ھەققىو دوو دىگەن؟
- 63 دەمى ھەققىزان پەيىوتىدىيىن دەرەقى ھەققىنىي ھەمىن، دىن پەز جەل خىزانا خۇ ئى گەن؟
- 64 راستە ئەنجامىدا سىكىس ل دەرەقى پەيىوتىدا ھەققىنىي ئەمما وئ پەزە؟
- 65 د پاريا خىيالىتى دا، جەمما زن و زەلام ھەققىو سەردا دىمەن؟
- 65 ئەرنى خىيالىك ھەققىنىي تا چ رادە يا پەرىدەلە؟
- 66 مەمىسپا خىيالىك ھەققىنىي ل سەر زاپانا ھەققىنىي خىيالىككار جىپە؟
- 66 جەمما زن و مىزىن خىيالىككار دىن شىن دەست ل خىيالىك خۇ پەردەن؟
- 67 **بەشى ھەققى، پەرىدەجەرن و تېگەشتىن ئاش ل دور كىرارا سىكىس؟**
- 68 بۇجى تېگەشتىن سىكىس پەز شاش نەقامە دا د پەرىدەلەن و پەرىدەوام پەرىدە دىگەن؟
- 70 راستە دەمى زن دىگەتە د خۇلا ھەپەنە دا، نەپىت زەلام خۇ ئىزىكى وئ بىگەت؟
- 73 ئەرنى ئىكەجەرن فەمىزىن سىكىس، بەلگىمە ل سەر ب دىمەلى ھالدا زاپانا ھەققىن يا سىكىس؟
- 75 ئەن ئىزىيوتنا ئەمام دىلپەرا ھەققىزان خىيىگن پەدىيەپىت دەمى بېكەتە دىگەتە ئورگەزى؟
- 76 سەمگەرن دىيەتە ئەمگە ئەندەمى زەلامى يىن سىكىس رەقتى و ھەستەپ پەت؟
- 77 ئەرنى راستە كەرىيىن زىن فەمىن و ئارەزووپا سىكىس نەپىت دەمى ئەمەلىي ھەمىن سىكىس دىگەت؟
- 77 راستە كەمىن ەمكى ئەلەك ل ئەمى سىكىس فە پەز سەرئە ئەلەك و دوو رەمگەش؟
- 78 راستە باشە زن و مىز ھەققىن ل دوو جەران پەز كىرارا سىكىس ئەنجامەندەن؟
- 78 ئەرنى ئەنجامەندا سىكىس گەنگەرن ئەشە د پەيىوتىدا ھەققىنىي دا؟
- 80 ئەرنى راستە پاريا ن و مىزان چ ئارىشە د پەيىوتىدا خۇ يا سىكىس دا ئىيىن؟
- 80 راستە كەمەگن دۇخسارەمكىن جەان ھەپەت زېپۇ ئەنجامەندا سىكىس ئى يىن باشە؟
- 81 راستە ھەر گەف دەلپەمەگە سىكىس ب دەست زەلامى كەتە ل دەستىن خۇ ئاگەت؟
- 82 راستە دەنگن ئاخ ئوخى بەلگىمە ل سەر ەدەرگەن ئەمى ل كىرارا سىكىس
- 83 ئەرنى راستە ئەمما پەلەمەرن سىكىس پەز پەيىز ھەمىن و گەلەك جەل سىكىس بىكەت ل ئەمما جىزە؟
- 86 راستە ھەندەك كەرسەتەيىن سەروشى جەرسەمەيا ئارىشەپەيىن رەھبەرنى دىگەن؟
- 87 ئەرنى ب رەقرا ئەلچەپەيىن، زاپانا سىكىس ل دەفە زىن دىن رەۋەستە؟
- 88 ئەرنى راستە كەرسەتەيىن كەۋل جەمما سىكىس ل دەفە سەۋقى زىندە دىگەن؟
- 89 ئەرنى راستە زەلامى دىلپەمە كەۋل ل كەۋمەكى جەۋل خۇشىن ل كىرارا سىكىس ەرنەگەش؟
- 90 ئەرنى سەۋق د سەۋشى خۇ دا يىن ھەمەسەكەۋال بان ھەلەرسەكەۋالە؟
- 91 ئەرنى راستە باشە زىن دوۋگەيان سىكىس ئەمگەت؟

- 92 ئەرئ راستە ئەندامى سىڭىسى زەلامى بىن مەزىن بەز زىئى تىزىر نەكتە؟
- 93 ئەرئ راستە ئاۋاتىن سىڭىسى ۋ ئەنجامى زۇندىۋونا ھىزا سىڭىسى ل دىغى مەزۇلى پەيدىدەين؟
- 95 ئەرئ راستە ۋىنە ۋ ھەلىن سىڭىسى رەۋىشنى سىنلەپان تىڭىدەت؟
- 97 راستە ئەندامى سىڭىسى زەلامىن پەشت بېست دىۋىزىلرە ۋ زەلامىن سىپى بېست؟
- 98 راستە زەلامىن پەشت بېست بۇ گىرارا سىڭىسى ۋ زەلامىن سىپى بېست بېۋىزىرون؟
- 101 بەشىن ھەشتە ئارمىزۋىيا سىڭىسى جەۋا ل دىغى مەزۇلى پەيدىدەيت؟
- 102 باشىزىن سەردەم د زىانا سىڭىسى يا مەزۇلى دا كەنگى بوو؟
- 103 ئەنجامدا سىڭىسى گىرەمگە بۇ ۋەرگىرنا خۇشىن پان بۇ پەردەم شىتفا زارۋىكەن؟
- 106 مەزۇ ۋ بىكەت ئەمگەر ۋ گىرارا سىڭىسى ئىزىر نەبەيت؟
- 111 ئەۋ شىان جەنە ۋەل مەزۇلى نەكتە د گىرارا سىڭىسى دا بىن باشلار بېت؟
- 111 ئەرئ راستە ھەلا گەرماتىيا تەلپىن مەزۇلى ئارمىزۋىيا مەزۇلى بۇ سىڭىسى نىپار نەكتە؟
- 112 گىز ھەستى مەزۇلى بەز ھەستىن سىڭىسى بىن مەزۇلى نىئازىن؟
- 113 ئەرئ دوۋگىيانىۋونا زىئى ھەستىن ۋىن بىن سىڭىسى بىلەنگ نەكتە؟
- 114 جالەگىيىن سىڭىسى ل دىغى زەلامىن داۋەمەر ھەتا كەنگى پەردەۋام دىن؟
- 115 بەشىن نەمىر، زارۋىك جەۋا پەيدەين؟
- 116 زارۋىك جەۋا پەيدەين؟
- 118 جەۋا داخەلەتتىن يۇماۋىيى ۋ ناپك ۋ بايان بۇ مەزۇلى نەپتە فەنگۋەستىن؟
- 120 كۆلەندەمى زىئى بىن لەشنى زارۋىك سىڭىسى بىن دىنلا لەشنى داپكىن دا جەۋا گەشە نەكتە؟
- 121 ل دىغى زارۋىك سىڭىسى بىن ئىزىر، گون پان ئەندامى سىڭىسى زوپىر فروست دىيىت؟
- 122 بۇجى ھەندەك جاران ئىكچوون د گەشەيا سىڭىسى دا لەشنى زارۋىك دا پەيدەيت؟
- 123 دەرماتىن ھىزىمون نەك دا ۋ زىنا دوۋگىيان سىڭىسى ل سەر ئىزارىيا زارۋىك گور ھەيدە؟
- 124 ئەمگەر ئەندامى سىڭىسى كورەنگى ۋ بچوۋىكالى ھالە بىرىن، ئەۋ زارۋىك دىن ۋەنگى كچان مەزىن بېت؟
- 127 بەشىن نەمىر، بۇجى ئاشۋىيىن سىڭىسى ل دىغى مەزۇلى پەيدەين؟
- 128 بۇجى ئاشۋىيىن (خەپىل) سىڭىسى ل دىغى مەزۇلى پەيدەين؟
- 129 پەردەلەتتىن ئاشۋىيىن سىڭىسى ل دىغى زەلامان جەنە؟
- 130 پەردەلەتتىن ئاشۋىيىن سىڭىسى ل دىغى زىنان جەنە؟
- 131 بۇجى مەزۇ گىرەنگى ب بايەلنى ئاشۋىيىن سىڭىسى نەكتە؟
- 133 ئەرئ تىشەنگى ئاساپى يە ھەنگە كەسەنگى ئاشۋىيىن سىڭىسى نەمىن؟

- 133 بۇجى دەنى زەلەمەت كىرارا سىكىسى دىگەن ئانا خۇ دىگەن دىگەن ھىندى ھىزىت ئاتىغا دى دىگەن؟
- 134 ھەتتا چ رادە ئاشوپىن سىكىسى دىشەن ئارىشەپىن سىكىسى يىن ۈن و مىران چارەسەرىگەت؟
- 135 بەشى يازىدە، بۇجى دەستىرلىزا سىكىسى دەپتە ئىنچامدان؟
- 136 دەستىرلىزا سىكىسى جىيە و گەنگى دەپتە ئىنچامدان؟
- 137 ئەو نىشانىن دەروونى چە يىن ل دىك كىن بەدىئەن دەنى تووشى دەستىرلىزا سىكىسى دىيەت؟
- 143 بەشى دىۋىدە، لاۋازيا سىكىسى ل دىك زەلەسى
- 144 مەرەم ل لاۋازيا سىكىسى ل دىك زەلەسى جىيە؟
- 144 ئەگەرەن لاۋازيا سىكىسى ل دىك زەلەسى جىيە؟
- 150 چارەسەرگەت لاۋازيا سىكىسى ل دىك زەلەسى
- 150 پلانەكا كىشى يا چارەسەرگەت؟
- 153 بەشى سىزىدە، بەرىدەلگەن ئارىشەپىن سىكىسى ل دىك ۈن و مىران
- 154 بۇجى ۈن تووشى ساريا سىكىسى دىيەت؟
- 155 بۇجى مەۋە دەستىرلىن ئىنچام دەت؟
- 156 زىاتىن دەستىرلىن بۇ مەۋەسى جىيە؟
- 157 جەوا دىن ئىنچامدا دەستىرلىن كىم كەي يان ئەپەلى؟
- 158 ئارىشەيا زوى ھەلىقەننى ل دىك زەلەسى جىيە؟
- 159 ئەگەرەن بەدىئەنونا ئارىشەيا زوى ھەلىقەننى ل دىك زەلەسى جىيە؟
- 160 جەوا دىن ئارىشەيا زوى ھەلىقەننى چارەسەر كەين؟
- 161 ئەمخۇشەن بىرۈستەننى ئا چ رادە كەلەكەننى دىگەنە سەر كىرارا سىكىسى؟
- 163 جەوا دىن ھەلىقەننى خۇ يا بىرۈستەننى پارىزىت؟
- 165 بەشى چىۋىدە، پانا سىكىسى بەشى ئىنچام سالىن
- 166 زىانا سىكىسى يا زەلەسى بەشى ۈن بەنچە سالىن دىن يا جەوا دىيەت؟
- 166 زىانا سىكىسى يا زىن بەشى ۈن بەنچە سالىن دىن يا جەوا دىيەت؟
- 168 زەلەم جەوا دىن سىستەمى خۇ يىن زىن پارىزىت؟
- 169 ۈن جەوا دىن سىستەمى خۇ يىن زىن پارىزىت؟

- 171 بەشى پازىلا، دەرمان و خوارىن شىيانىن سىكىسى يىن مەۋلى جالاک دىگەن.
- 172 كەنگى مەۋە پىندى ب دەرمانىن جالاکكەزىن سىكىسى دىيىت؟
- 173 تەۋ خوارىن كەزىگەزى ل سەر شىيانىن سىكىسى يىن مەۋلى ھەيە؟
- 173 ئەو خوارىن و كەزەستە چەنە يىن جالاکكەزىن سىكىسى يىن مەۋلى يەيىز دىگەن؟
- 178 زۇندىر

پېشمكى

سېكس پېشمكى گرنگ يېن ژيانا مروۇفى بېكېنېنېت ب تايېمېت يېن ژان و مېزان، لېن
د جفاكى مېدا مېرېمېد هېئا گوتتا قې پېمېقې ژې جېن شېرمې يە و كېس زوى ب زوى
نېمېرېت پېمېسې وې بېمېت ژېمېرگېو هېر دېمېت لېدى خېمېك دې ب جېمېمېكې كېم تېمېمېمې
وې كېن و ب كېمېمېكې يېن رېمېش ل قېمېم دېن ژېمېمېمې بېمېمېمېمې جېمېكې ب جېمېمېكې
كېم بۇ وې كېسې وېمېمېمې دېمېمې خۇ پېمېسې قان بېمېتان دېمېت خۇ هېمېكې تايېمېمېمېمې
وېمېزې بېمېت.

سېرېمېمې هېدى كې بېمېمېمېمې ژېمېمېمې ژېمېمېمې پ خۇيې، جېمېكې مېم دېمېمېمېمې وې
وېمېمېمې ب دېمېمې خۇ كې بېرېمېمېمې دېرېمېمېمې گرنگېمېمې رېمېمېمېمې ژيانا خۇ بېمېمې و بېمېمې
بېمېمې ل دېمېمې هېمېمې ژېمېمېمېمې ژانستې و بېمېمېمېمېمې بېمېمې دېمېمې بېمېمېمېمې
شېمېمېمېمې دېمېمې سېرېمېمېمېمې دېمېمې قېمېمېمې كېمې، لې مېمېمېمېمې خۇ ژ وې رېمېمېمې
دېمېمې بېمېمې كې لايېمېمې ژ هېمېمېمېمېمېمېمېمېمېمېمېمېمې سېرېمېمېمېمېمېمېمېمېمېمېمېمې
بېرېمې
رېمې
رېمې
دېمېمې وې بېمې.

نارېمې
تېمې
مې
ژېمې
شېمې
جېمې
ژانستې و سېمې
هېمې لايېمې.

ئەگەر ئەم بىر سىيار بىكەن، ئەنئەنى ل فى سەردەمى ئەم بېنىقى ب رەوشەنبىرىيا سىكىسى ئە؟ رەنگە ۋ بۇ سەردەمى ئەنئەنى ئەم بىر سىيارە زۇر يا گىرەنگ بېت زېمىرگە زانىنا ھەمبونا ئارىشەيمەكى ئىقا جارىمەرىن يە ل پىشتىگەھشە ھالەتتا وئ دىن بىتە ئەگەر ئەم ئارىشەيمە ۋ ھەمبارى خۇ يىن ئاساسى مەزەن ل بېت و ل دوسەمىن جارىمەرىيا وئ گران ل سەر سىروقى ب رەوشەنت ب تەبىئەت ئەگەر ئەم ئارىشەيمە ل دەمەكى گىرو ھاتە زانىن، زېمىر فى چەندىن مە بىزاق گىرە ئەم بېچەمكى وى گرانى شەرمى لادىمىن و فى بابەتى ب ئازىرىن، دىبىت گەلەك كەس ھەبىن دەمى جاقىن وان ب بەرگى فى پەرتووكى دىكەنىت ھەزىكەن مە گونەھەگا مەزىن يا گىرە كە بابەتەكى ھۇسا يىن ھەستىيار ئازارەندە، چوتكى ب مەخپىيەت گەلەك كەس ھەزى دىكەن ھەز پەرتووكەگا ۋ فى چۆرى مەشەكى گەنجان پەرىچ دىكەن و ھەزىن وان د ئازىرىتەت ب بەرەن وان دەمە ھەندى ئەم ھەزىن خۇا ب رەتەن ئەدرەست تىر بىكەن، ل د راستى دا گەشت ئەم بابەتەن د فى پەرتووكى دا ھەتەنە گەنگەشەكەن ب چ رەنگان نەبە ئەگەرەن ئازارەندە ھەزىن سىكىسى يىن گەنجان زېمىرگە مە بىزاق گىرە فى بابەتى د جوارچۇقەيمەكى رەوشەنبىرى دا شىرۇفە بىكەن كە گىرەنگەزىن ئەم بىر سىيار و ئارىشەيمەن رۇزائە ل دور گىرەيا سىكىسى دەھنە سەر ھەزرا مە ب شىوۋەيمەكى زانىنى و پەزىشكى و دەروونى بەرسىن ل سەر بىدەن دىگەل بەرچاق ۋەرگەرتا لاپەندىن چىقكى و ئاپەنى.

ل دوسەمىن زى ھىفيا مە ئەمە ئەم پەرتووكە بېتە جەن مە ۋەرگەرتەن و وئ ھالەيا رەوشەنبىرى يا سىكىسى پە بىكەت ياكە بىزىا گەنجەن مە زېمىر دىنان، ب ھىفيا وئ چەندىن پەرتووكە سىكىسى د جوارچۇقەيمەكى رەوشەنبىرى دا بېتە دەرگەھەك يان زىدەرك ھەلەك بىشەن ئىدى ب شىوۋەيمەكى ئازاد ل بەرسىن وان بىر سىياران بىكەن يىن ئەم ھەمى گەنجان ب نەئەنى ھە ئىدەگەن.

دەيان جەمىل

بەش ئىككى

پىكھاتنا كۆتەندامى زانى يى زەلامى

ئەندىمانىن ئاقخۇشى بىلەن كۈتەندىمان زاتى بىن زەلەسى

ئىپپىدىيەمەس

بۇرەمگە دىرىز و ئىككىدەپە و دىرىزەپە و ئ ل دەق مەۋلى دىگەپتە (215 سىم) و دىگەپتە دىنەپەرا گونى و بۇرپا قەگۈھىزەر دا و تۇقۇن بېنەمگەشتى پەشتى ۋ لايىن گونان قە دەپتە دىرەستىگەن، دىپتە ھەلگەرتەن دىنەق قى ئەندىمانى دا و بۇ ماۋى بېست رۇۋان دىمىنەپتە تېدا و گەشەدەكتە و بېدەگەپتە و پاشى دەپتە قەگۈھەستەن بۇ نەق بۇرپا قەگۈھىزەر.

بۇرپا پان كەنالى قەگۈھىزەر

دىرىزەپە قى كەنالى ئىزىكى (30 سىم) يە و دىگەپتە دىنەپەرا ئىپپىدىيەمەس و بۇرپا ھافىزەتەن دا، كەرت سەرمەكى بىن قى كەنالى ئەۋە تۇقۇ ۋ ئىپپىدىيەمەس و دىرەگىرەت و دىپتە بۇرپا مېزەتەن ھەتتا دىمەن ھافىزەتەن ۋى دەپتە بۇ ۋ دەرەفە د ماۋى قى گەشتى تۇقۇ دىگەل شەمەنەپىن قەرىزەن دى تېكەل دىپتە و بېكەفە توخماق (كىمەن) بېكەشتەن. د ھەتتە كەۋدەنەن خەشەن (نەزۋەگەن) پان نەخۇشەپان دا، قى بۇرپا دىرەن داكو رەكەل قەگۈھەستەن تۇقۇ بېتە كەرتەن.

دەرىۋەن مېزەتەن

دەرىۋەن مېزەتەن دىمەك زەجرا كۈتەندىمان زاتى بىن زەلەسى يە و كەنالى قەگۈھىزەر دىگەپتە ۋ دەرەفە. ئەق كەنەلە دىنەق مېزەتەن دا دىرەپتە و ھەتتا دىگەپتە دىمەك ئەندىمان سىكىسى بىن زەلەسى. كەرت ۋى زىلى كەپارە پەتەندەن كە نامرەزەكە زىبۇ گەمەندەن تۇقۇ بېگەشتى زىبۇ نەق ئەندىمانى ئەشە زىنە. كەپارە ھافىزەتەن مېزەتەن ۋى بۇ دەرەفە ئەشە ب خۇ قە دىرەپتە. گەمەك جەران ئەق كەنەلە تۈۋى نەخۇشەپىن سىكىسى دىپتە و د ئەنجام دا سوتەن پان كەۋبەۋەن پەندەگەتە، ب تەپەتە دىمەن ئەۋ نەخۇشەپىن سىكىسى بىن ۋ زىن بۇ زەلەسى دەپتە قەگۈھەستەن.

توپرىكى تۇۋى

توپرىكى تۇۋى دىگەنچە پىشا مىزدانكى و درىزاھيا وى ئىزىكى تىلەگى يە و ماددىيەگى خىل دروست دىگەت كو ئىزىكى(60%) ماددى شىن توخمالى بىكىنىش و تۇۋ د نەۋ دا دەپتە ھەلگرتى و پاراستى، دىنەۋ شى شەۋى دا ھەلگرتۈز ھەپە كو ھەك سوتەمدى پان خوارىن (ئايرى تۇۋى ھە دەپتە بىكارىپان داكو چالاكىپىن خۇ ژەستەمدىن، نەۋ شەۋى و تۇۋ بىكىگە د كەنالى ھەلگرتىزىر دا ئىگەل دىن و ئامادە دىن ژىۋ ھەلگرتىن.

ھەلگرتىزىر پىرۇستاتە

ھەلگرتىزىر بىچىگە و ھەلگرتىزىر وى ھەلگرتىزىر يە و دىگەنچە د بىن مىزدانكى دا و ھەلگرتىزىر وى ئىزىكى (3%) ژ شەۋىن توخمالى بىكىنىش، نەۋ ھەلگرتىزىر راستەۋى پىشى ھەلگرتىزىر تۇۋى چالاك دىگەت و ھەل نەۋخۇيا نەندەمى سىكىسى بىن ژىن دىگەت بىچىگە تىرىش بىت داكو تۇۋ چالاكىپىن خۇ ژەستەمدىت، نەۋرا دىپىزىنە فان ھەلگرتىزىر ھەلگرتىزىر تۇۋى.

ھەلگرتىزىر ھەلگرتىزىر

ھەلگرتىزىر فان ھەلگرتىزىر ھەلگرتىزىر دىگەت بىچىگە بىچىگە نە و دىگەنچە د بىن ھەلگرتىزىر پىرۇستاتە دا، ل دىمى ئاززاندىنا سىكىسى دا نەۋ ھەلگرتىزىر ماددىيەگى روھىن تىرپىزىن كو ھەل كەنالى مىزىن دىگەت بىچىگە تىرىش بىت، چۈنكى نەۋ تىرىش بىرى ھەلگرتىزىر دىنەۋ كەنالى مىزىن دا ھەل سەب بىچىزىن ب خۇ ھەپە و تۇۋى دىگەت، ل نەۋ ھەلگرتىزىر ژىنگەھەك نوى و ھەلگرتىزىر ژىۋ تۇۋى پەيدادىگەت ھەتتا ب سەلامەتى ئىپا دىپىزىت.

تَعْلَمَانِ دَعَاكَ يَوْمَ كَالْفُتَيَانِ وَاللَّهُ يَوْمَ عَالِمٌ

القنصلين سيكس فير زولامس (جودوك)،

ئەندامىڭ سىڭىسى يىن زەلەمى ئەمە ئەندامى يىن د گاۋدانئىن ئاسايى دا ۈمكى بۇزىدەڭا خاڧ و د گاۋدانئىن ئاززانمىدا سىڭىسى دا ۈمكى بۇزىدەڭا رەق و يەيز دياردېيت. ئاقەندىن سەرۈمكى يىن ئەندامى سىڭىسى يىن زەلەمى ئەمە زۇڭلۇڭىن يىن دگەننە ب ھىستىكىن مەرموسىلان قە.

دەتلا ئەنداسى سىڭىسى يىن زەلامى دا بۇرۇمك ھەمە گو تۇقى و مېزى ھەققىزاتە ۋ
دەرقە، ۋ د نېك دەم دا فان ھەردوۋ مەدەيان ھەققىزات بەلكو مېزى پان تۇقى ھەققىزات.
دەتلاھىرا گەتالەن مېزىن و دەرقە يىن ئەنداسى سىڭىسى يىن زەلامى دا، سى پەردەتەن
ئەسكەنچى و چەتەنن قالاھى و بۇرۇكەن خوينى ھەمە گو ل دەمى نازارەتتا سىڭىسى دا ئەق
بۇرۇكە بىردىن ۋ خوينى و گىبارا دەققوۋىن رەببەت.

ئەمۇ زۇلمەتكە ئال بىتى ئەندامى سىڭىسى بىن زەلامى دىيىتە دېگەر ئ شەگەرپانا خويىنى
 ھەندىگەر بەلەز خۇلا وئ ئەمام نەبىت و زەلام رەقبوونى ئ دىستەندەت، بېستى ئ دەرغە بىن
 ئەندامى سىڭىسى بىن زەلامى گەلەك بىن ئەرم و بىن سۇي پە.

ل دوماهيا پېښيا نغندامې سيکسي يې زهلامې سرگړهک هميه کو گډلک يې نغرم و نازگه و يې پره ژ دوماهپيښ دماريښ همستيار و ل دهمې بهرگهفتنا سيکسي دا دنازريښت، نغو پيښتې زنده ل سر سرگړک نغندامې سيکسي يې زهلامې ل دهمې ستهتکړنې دا دهپته بېرېن و لادن. ل دوماهيا قې سرگړک کونډک هميه ژبو درگهفتنې کو نکهپته د ناظمراستا وې داء، لې هلندک چارن ب تهماس نکهپته نيفکې و لې چهندئ چ کارپگړي ل سر گرپارا رهپييون و چهرا سيکسي پان گرپارا پيتاندنئ نيته.

[illegible]

گون دوو قهریزین و مکی هیکنه و دروژاهیا وان نیزیکی (1.5) نینجابه (3.75 سم) و فرمهیا وان نیزیکی 1 نینج (2.54 سم). گون دکمقنه 3 دهرقهی المی و دنای تویر کهکی دا دهینه ههنگرتن دیژزانی تویرکی گونی کو ب بیستهکی زهر و ستویر هاتیه

تخلان، ل دى زەلامان ھەر ۋ دەستېگا بالىوونا وان ھەتا ۋەگى مەزىن پان ھەتا دوملەيا
 ۋەن وان رۇزىنە گون ب مەنەھا خانەمىن تۇقى دروست دىكت، زىمەبىرى ھافىزىنا
 ھۆرمەتىن نىزىنىن كۆ يەرەرسىارن ۋ دەرگەتتا سىغەلەن دوومى پىن زەلامى ۋەك
 پەيدابوونا رەد و سەبىلان و مەلەكەن بېز و دىنگەن بۆر و بىستەگى زەرى و مەيىن بوش
 ل سەر لەشى.

جەن گونان ۋ دەرەلى لەشى گىرگەگى مەزىن ھەيد، ۋەرىگى پالا گەرماتىا وان
 بېچەگى ۋ پالا گەرماتىا لەشى كەمەتە و ئەف چەندە ھازىكارە كۆ تۇف ب شىۋەگەن باشىر و
 چالاكتر كارى خۇ بىكت. دەمى دىنا ساي دىيت، ئەف گونە دى رەقەن و خۇ نىزىكى لەشى
 كەن دىكو بېچەگى گەرماتىن ۋ لەشى ۋەرىگىن ل دەمى دىنا گەرم بىت دى خەف پىن و ۋى
 دۈيرەگەن.

گونى لىن جەمىن بېچەگى خوارترە ۋ گونى لىن راستى و زانا دىدارەگەن كۆ
 نەگەرى ل چەندى ۋى ۋىۋ ھەندى دىزەرىت دىكو ھەردوۋ گون فەنگەگەن. تۈيرەگى گونى ۋ
 دوو تەخان پەنگەھىت، تەخا دەرەگى يا ستۈيرە و رەنگى ۋى ۋ ھەمى بەشىن دى پىن لەشى
 تۇخارە و موى ل سەر ھەنە ل تەخا ۋ ئاف دا ۋ ھەندەك رەشالەن زەلمەگان پىن تەنەك
 پەنگەھىت. ل رەخى ۋ دەرەھە، ھەلەگە نەرىك تۈيرەگى ۋەنگەگەن و دىكەتە دوو زور كۆ ھەر
 نەكى گونەك پى تەندە.

دەگەل ۋ داپەبوونا رەگەزى نەرى، نەدى ھەندى ھەندى تۈيرەگى گونى دىنا لەشى دەھىتە
 دەر ل د ھەندەك كادەنەن كەم دا نەبىت ئەف تۈيرەگە دەمەتتە دىنا لەشى دا و گىرۋەبىت و
 ھەندەك چارەن ۋى دەرەخستنا ۋى پەنەلى ب نەشەرگەرىن دىيت، مەترىيا ل چەندى ۋىۋ
 ھەندى دىزەرىت كۆ مانا تۈيرەگى دىنا لەشى دا كارىگەرىن ل سەر پەلەيا گەرماتىا توفى دىكت
 و رەنگە باش كارى خۇ نەگەت.

گەلەك كەس پەجىن مەترىيا پەندىبوونا پالا گەرماتىا گونان دىكەن ۋەك خۇ
 شۈبشەن ب ئەف گەرم پان رۈيىشەن دىنا ساونا و ھەمەمەن گەرم دا كۆ دەپتە نەگەرى
 نەزۈگەن، ل د راستى دا پەنەلى نەگەت زەلام ۋ لى چەندى بىزىن، ۋەرىگى زىمەھىگە مەزىن
 د لى باھەتى دا ھەتەگەن و كارىگەرىا ھەند يا مەترىيەن نەنە ۋەكى خەلەك ھەزەگەن.

جەۋا ئەندامى سىڭىسى بىن زەلامى رەق دىيىت؟

رەقبوونا ئەندامى سىڭىسى بىن زەلامى ۋ ئىنجاسى رەقبوونا زەلمەكەن ۋى و پەربوونا بۇرىكەن خوينى رويىدەت، ئەۋزى ۋ ئىنجاسى ھەبوونا فاكتەرىكى كۈ بېيىتە ئەگەرى ئازارەندە ھەستەن سىڭىسى بىن زەلامى، ئى گەلەك جارەن بېيى ھەبوونا فى فاكتەرى ۋى رەقبوون رويىدەت. ھەلەت مەرھە سەرەكى يا فىن رەقبوونى ۋى بۇ ھەندى يە داكو ب ساتاھى بېيىتە دىلە ئەندامى سىڭىسى بىن ۋى دا. ۋىلى ۋەرگەلنا ھەزا سىڭىسى، رەقبوون بۇ ھەندى يە داكو كىرارا بېتاندەن و گەلەندە تۇلى ب ساتەھى بېيىتە ئىنجاسدان.

دەزۋاھىا ئەندامى سىڭىسى بىن زەلامى دىنەفەرا (5-10 سەم) دايە ئى ل دەمى رەقبوونى دەزۋاھىا ۋى دىگەھىتە نەزىكى (16 سەم)، ئى بۇ فى ھەندى جوداھى يا دىنەفەرا دەزۋاھىا ئەندامى سىڭىسى زەلامان دا ھەمە. ب شۇەدەمكى گەشى، گوشەيا رەۋستەنا رەقبوونى (45) پەلەم، ئى رەقبوونا بەرەلە لايى خوارى يان ھەردوۋ لايان چ مەترىسى تىنا تىنە ب تىنە ۋى گاۋدانى دا نەبىت ئەگەر گوشەيا رەقبوونى گەلەك يا خوار بوۋ، پىندەھ ئەۋ گەسى سەرەندەن ئوشەركى تاپەتەندە بگەت.

ب شۇەدەمكى بىراكتىكى يا دىبارىۋى گو رەقبوونا ئەندامى سىڭىسى بىن زەلامى گەلە مەزىبوونا ۋى ۋى كەمەز ئى دەھتە ئى پىندەھ ۋى ھەندى ۋى بىزەن كۈ رەقبوون كىرەرگە دەھتە كۈنەزەلەرن ۋ لايى كۈنەندامى دەمارى بىن مەۋلى ئە، ب تاپەت بەشى خوارى بىن ۋەرىسكى بەشى گو دىبۇنى سەنتەرى رەقبوونى.

كىرارا رەقبوونى ۋ ئىنجاسى بەرسەندەن يان رەنگەندەن ۋى كىرەرگە دەزۋەت، دىيىت ئەۋ كىرەرە ھەزەكا سىڭىسى، بېيەكە سىڭىسى، يان ۋى دىمەنەكى سىڭىسى بېت. ئەگەر ئەۋ ھەندە رەيە، مېشە دى پەيامان بۇ سەنتەرى رەقبوونى ھەزەت و ئەۋ سەنتەرى ۋى دى بەرسە مېشەكە دەت ب كىرارا رەقبوونى، ئەۋزى دى ھەندەك پەيامان بۇ كۈنەندامى زەرقۇكا خوينى ھەزەت و دى بۇرىكەن خوينى و فالەھىيەن نەسەمەن بىن ئەندامى سىڭىسى بىن زەلامى ھەزە بىن و تۇرى بىن ۋ خوينى، زەدەبارى رەقبوونا زەلمەكەن بىن فى ئەندامى.

بەشى ھەزەتە تۇلى و ئەمانا ئارەۋويا سىڭىسى، دوۋبارە دى خوين ۋ ئان بۇرىكەن دەزەگەھىتە ۋ دى زەلمەكە خەلپىن. گەلەك جارەن كىرارا رەقبوونى بېيى ھەبوونا ئازارەندەن

سىڭىسى پەيدىدەيت ب تايىمەت ل دىق سىڭىلەيان يان ل دەمى ئىستىنى، ھەردىيان بەرى ئىستىنى ئى ب تايىمەت دەمى مېزدانك ئ مېرى بېر دېيت.

گەتتى ئىكەم رەقەتوون ل دىق رەگەزى ئىر پەيدىدەيت؟

راۋەستىيانا ئەندامى سىڭىسى يىن زەلامى ب شىۋەيەكى پىراكتىكى دېئۇنى رەقەتوون و مەرج ئىنە ئەق رەقەتوونە ھەمى گەلان ئ ئەتجاسى ھەندەك ئاززاندىلەن سىڭىسى پويىدەت، بەلكۇ دېيت ئ ئەتجاسى كادەلەن دەروونى و دەمارى و جەستەيى بىن ۋەك تېس و خەق و جەزا مېزەن. ھەكەلەن ديار دىكەن كۇ زارۇكى ئىر ھىشتا دىق زكى دايكا خۇ دا ئ ئەتجاسى ئىتەن دايكى يان بەرسەدانا ھەندەك رەگەتەدەنان، ئەندامى ۋى يى سىڭىسى رەق دېيت و ۋەتەيىن ئى جەندەن ھاتەنەگەرتە دەمى ھىشتا ئن د ھۇتەلەن دەستەپكى يىن دوۋگەلەن دا.

جەوا تۇلى زەلامى و ھۇرمونىن ئىرىنى دەپنە بەرەم ئىنان؟

خانەيىن تۇلى دىق گۇنان دا دروست دىن و ھەر گونەكى ئىزىكى سى ھزار زورۇن بچەيك ھەنە و ھەر زورەكى ئى ئىك ھەتا جوار بۇرىكىن بچەيك و زراف ھەنە كۇ تۇق تىدا دروست دېيت دېئۇنى بۇرىكىن تۇلى. زەلامى لەش ساخ د ھەر جەكەيەكى دا ئىزىكى ھزار خانەيىن تۇلى دروست دىكەت كۇ رۇزانە دىگەنە (100) ملىون تۇقان، ئانكۇ دىكەل ھەر ھافىزەتەكى ئىزىكى (300-500) ملىون خانەيىن تۇلى دەپنە ھافىزەتەن.

ئەو بەردەيا دەرووبەرى بۇرىكىن تۇلى، ھەندەك خانەيىن تىدا كۇ بەرەرسىارن ئ بەرەم ئىنانا ھۇرمونىن ئىرىنى، دېئۇنى ئەندەلەجىن. ھۇرمونى ئىستوستېرون دەپنە ھەزمارەن گىرەتەن ھۇرمونى ئىرىنى ل دىق زەلامان. ئەق ھۇرمونە بەرەرسىارە ئ گەشەگەنە لەش زەلامى ۋەك بۈۋەنەۋەركى ئىر، زىدەيەرى گەشەگەنە ئەندامى ۋى يىن سىڭىسى و ئاززانە ھەستەن سىڭىسى و دەرگەتەن سەفەتەن دوۋەمى.

د بىيات دا، ھەمى ھەستەن سىڭىسى ل دىق رەگەزى ئىر د مېشىكى دا پويىدەن ب تايىمەت ۋى بەشە د بىزنى ھاپېوزالامى، ئەق بەشە دى ھۇرمونەكى دروست گەت كۇ دى گارەتەن گەتە سەر ھەپىزا بىن مېشىكى و دى ھەمەن ئ گەت ھەردوۋ ھۇرمونىن LH و FSH دروست پەتەت و بېرەتەت.

ھۆرمونى LH ۋ لايىن خۇ ۋە دىن خاتەينىن دەۋرۈبەرى گۈنى ھاندەت و ئازىنەت و دىن ھەرمانىن ئى كەت ھۆرمونى تىستوستېرون دروست بىكەت. ل دويىف دا ھەردوو ھۆرمونىن تىستوستېرون و ھۆرمونى FSH ئەۋى ۋ ھەرىزا بىن مېشكى ھالى، دىن ھەرمانىن ل گونان كەت تۇقى دروست بىكەت. ھەر ۋ دەمىن بالقىيونا گوران ئەۋ كىرپارە دىن دەستېيىكەت و دىگەل مەزىنەۋونا زىن مەۋى دىن بەرەۋ لاۋازىن جەت. ل ب ئىكەجارى ۋ كارى ئىراۋەستىت ب تىن د ھەندەك كادەلەن ئەۋەشيان دا ئەبەت.

جەۋا كىرپارا ھالەتتە تۇقى زىۋ دەرقەلى ئەلى رەببەت؟

كىرپارا ھالەتتە تۇقى ۋ ئەمچەمى ھەندەك پالەرىن سىكىسى رەببەت ب تەبەت دەمىن ھەزا سىكىسى د گەھىتە گەھىتە، ئەۋ كىرپارە د دوو ھۇتاغان پە دەۋرەت ئەۋى ب ھى رەتەك.

ھۇتاغا ئىكەن، ھۇتاغا دەرجوۋىن

د ھى ھۇتاغان دا زەۋەك دىن رەق بىن داگو بەرەمىن تۈپرىك تۇقى دىگەل ۋى شەمىن ۋ لايىن ھەرىزا پەرسەتە ۋە ھەتتە دروستىن ئىكەل بىن و ب ھى جەندىن تۇخەۋ دىن دروست بىت و ھاشى دىن بەرەۋ بۇرپا مېزى جەت، د ھى دەمى دا زەۋەكەن كونا مېزەنەن دىن رەۋىن و دەرىۋ ۋى گەن داگو ئەمەلىت مېز و تۇۋ تىكەل بىن. ل جەگەپەن دەۋەپەن زەۋەك دىن ھەستەپەكەت ۋە ۋى دىن دەركەۋىت و ئەندى ج بۇرپا ئەمەلىت رەگەپەن ل دەرجوۋنا ۋى بىكەت پان بىزەپەت.

ھۇتاغا دىن، ھۇتاغا ھالەتتە

ل ھەرىز دىن زەۋەكەن بىن ئەندەمى سىكىسى بىن زەۋەك رەق بىن و د مەۋەپەكەن دىۋەكەرى دا گو دىگەھىتە ھەتتە جەگەن. ھەتتە ھۇتاغا ئىكەن ئەۋ شەمە ۋ بۇرپا مېزىن دىن دەركەۋىتە ۋ دەرقە، ئەۋى ب شىۋىن جەكەك ھەتتە پەنج جەكەن. ھەتتە ھالەتتە ئەندى ئەمىن زەۋەك دىن نەرم بىت و كىرپارا رەۋەۋونى ئىكەمەر رەق ئەبەتتە ۋ زەۋەك ئەمەت ئىكەمەر كىرپارا سىكىسى بىكەتتە. ئەۋ مەۋەپە ۋ كەمەك بۇ ئىكە دى بىن جەۋەدە، ل دەۋ

گەنچان دىيىت چەند خۇلەمگەن بىلەن كىشىلەر ۋە ل دىن كەينى دىنەمىز بىلەن چەند دەمىزىمىزگەن يان چەند رۇزىمىزگەن.

ھالەتتە تۇلى كىيىمگە خەنەيىستە، ئى زەلەم دىنەت ب ۋىكا ھەندەك ۋەھىنان ۋ دەمىمىزگەن كىيىمگە، ئەۋزى ۋ بىلەنمەت ۋەمىزگەن خۇشەيەگە بىز. پىزىيا جازان ھالەتتە تۇلى ل دەمى كەينىدەن ئورگازمى پەيدىيەت، ئى دىنەت بىزىن كۆ جۇمىھى ھەيە دىنەلەمىز ھالەتتە تۇلى ۋ ئورگازمى دا، زىمىزگە ئورگازم ئەم ھەيىتتىكى ۋ ئىشەمىگەن ھەيە ب تاما سىكىمى يان نەشەتلىنى ب ئايىمەت ل دەمى رەھبەۋىنى دا.

ۋامارا ۋان خەنەيىن تۇلى چەندە يىن لەشى مۇۋى دىنەت دىنەت؟

لەشى زەلەمىن ئىسايى رۇزىنە ئىزىكى (100) مىليون خەنەيىن تۇلى دىنەت دىنەت ب ئىككىرىن (1000) نۇف د ھەر جىرگەيەك دا، ئى بىلەن تەگەت مۇۋى شەنەيىن ب ۋى چەندە يىكەت زىمىزگە شەنەيىن ھەندەك گىيەنەمىزىن دى ۋى ھەندى يىن مۇۋىنە يان بىزىن، بۇ مەۋىنە پەزىلى گىنى ۋى دىنەت رۇزىنە ۋى ھەمىزى تۇلى بىرەمە بىنەت.

ئەمىر ئىستە مەندىن خۇراكى ۋى دىنەت تۇلى دا ھەنە؟

ب شەۋىيەك رەھبەر، ئەم دىنەت بىزىن بىلەنەيىن تۇلى ھەندەك بىلەنەيىن خۇراگىنە زىمىزگە تۇلى ۋى ۋىكى ھەمى كەمىستەيىن دى يىن لەشى ۋ ۋان تەتەن بىلەنەيىن يىن دىنەت كەمىستەيىن خۇراكى دا ھەيىن، دىنەت تۇلى دا (24) جۇرۇن تەشەن ئەمىنى ھەنە زىمىزگە كەمىستەيىن كۆكۈز ۋ تۇلى ۋ مىس ۋ فەيتامىن B12 ۋ سەگىنىيۇم ۋ تەشەن ئەمىنىك.

ئەم چەندە ھەندى ئاگەيىنىت ۋىكى كەمىستەيىن خۇراكى سەمىمى دىگەل بىلەنەمىزگە يان خۇرا، زىمىزگە مەمىسى ۋىز سەم سەلەمەتتە لەشى مۇۋى ھەيە، جۇمىكى رەنگە ھەندەك كەمىستەيىن بىس د نەمىز دا ھەيىن ۋ دىنەت سىستەمى زانى بىن مۇۋى بىلەن خۇ ل بىر ۋان كەمىستەيىن بىس بىگىت ئى كۆنەندەمى ھەمىزگە ئەمىنىت، ئەمىز خۇرا ۋى رەنگە ب بىتە ئەمىز بىلەنەمىزگە كۆنەندەمى ھەمىزگە ھەمىن ۋ ئايرىمەيىن سەلەمىن دىنەت دىنەت.

خالتن جي G-spot ل دھ زھلآسي دگھنھ گھلھ؟

خالتن جي ٺھو دھنھن پيٽن دھنھ ٺھگھري ٺازراندنا ھسٽين سيکسي ل دھ مھڙي، ل دھ زھلآمان ٺھڻ خالھ دگھنھ د کويرائيا گھنائن پھڙسائين دا و ب ڀنگا تيلن دناڻ گونا پھتي دا بھرھ لاپن ھمريزا پھڙسائين دشيت ھست پي پھتھگرن و ٺازراندن. ھمچھندھ پھڙيا زھلآمان پ توندي ڦن چھندي رھت دگھن، زھرگو پ بھڙوونا وان ڦن چھندي پھڙيوھندي پ ٺھريباڙين ڦھ ھمبھ، ڦن ھڙشتا رازيپوون يان رھتگھنا ڦن چھندي يا ماي وھڪ ٺشتھڪن تايبت دناڻھمرا ڙن و ميزان د زورا ٺھسٽن ڦھ.

راستھ پھنا توڙي زھلآسي ل دھڻ پھنا وان خوارنڀن دخوت دھنھ گھڙين؟

بھن راستھ، پھنا توڙي دشيت پھنا وان خوارنڀن ڙي پھت پيٽ پيٽ زھلآسي بھري دوو دھمڙمڙان خوارين، چوٽي جھڙي وي خوارن و ڦھخوارنڀن زھلام دخوت، دناڻ لھن و خھڻ و موي و توڙي وي دا دھينيت و ڙن دشيت ھست پي بھڪ. پلھڙين خوارن گو وھل پھنا توڙي دگھت يا سھنچراگھش بيت بھ ڙني، پھنگھين ڙ بھنج و سھھگھڙون و ڦھتي و گھڙھڙي. ڦن خرابھڙين خوارن ڙي گو پھنھگا ٺھڻخوشي ددھتھ توڙي پھنگھين ڙ بھارتين ھندي و گوشت و خوارنڀن ٺھڻ و بھرھمڙين شيري و سري.

بھجي زھلام ھمڙ ڙ وينھيڙن ڙنڀن پھيس دگھت خھ ھمگھ پي خھڙاندن ڙي بيت؟

ٺھڻ چھندھ ڙني مھنھڙوش دگھت دھي دھينيت ھمڙين وي پي تھماشھي ھندھڪ وينھيڙن ڙنڀن پھيس يان لھڙھڙشان دگھت ل دھمھڪي گو ٺھو يا ب رھڻ وي ڦھ و دشيت ھمڙين وي ٺھر بھڪ، ھمھيت گھلھڪ ٺشت دھنھ ٺھگھري ڦن چھندي پ تايبت،

– دھيت ڙن دگھل زھلآسي بيت دانگو ماڦن شھري پي سيکسي پي خھ بدھي، ڦن دھيت زھلام دگھل وي ھست پ تھريوئي ٺھڪھت يان پھنڦي پ سيکھمھن ڙنھتر يان جياواڙر بيت.

– دھيت ناريشھ و ٺھگونجائين د ھندھڪ خالتن دي پيٽن پھڙوھندي وان يا ھمڙينڀن دا ھمڙن و زھلام ڙ کھي دھرووني ڦھ وان ناريشھيان بھ پھڙوھندي وان يا سيکسي پھمگھڙيت.

- دىيىت زەلەمى بەرى ژيانا ھەقلىنىپ ب تىن ب پىڭكا ۋەنەيىن ژۇنن رۇيس و
لەشفرۇشان خۇ تېرگىرېيت، لەمورا دىيىت پىشى ژن ئىنانى ژى بۇ ۋى يا ب زەھمەت
بىت فى چەندى بېيلىت.
- لەشفرۇش يان ۋەنەيىن ژۇنن رۇيس ھەقلىنىپ پەسەندە ل دىق زەلەمان، چۈنكى
ئەق ۋەنەيە حمزا سىڭىسى ل دىق زەلەمى پەيدىكىن بىيى كو ھىچ بەرپىسىرى
ھەبىت ۋەك تېرەنگىرنا پەگەزى بەرامبەر يان رويىندانا رەھبۇونى يان يان پىڭگراڭ
ل كىرارا دووگىيائى.
- بەنابىر بۇ ژۇنن لەشفرۇش دىيىت ۋەكى تۆلەنگەنكى بىت ژ ژۇنن خۇ، چۈنكى
ئەق چەندە دى بىتە ئەگەرى ئازاردانا ۋى ژ لايى دەروونى ھە ب تاپەت دەمى
زەلام ھەست بى دىگەت ژنا ۋى يا دىن بىلەنە يان ھەزىن ۋى بەھ ئائىلىت.

بۇچى دەمى ژن دىكىلىتە د خۇلا ھەيلىتە دا، شىۋى حمزا زەلەمى بۇ سىڭىسى زۇندىر ئى دەپت؟

ئەق چەندە ئىشتەكى سىرۇشتى، چۈنكى ھەر دەمى سىرۇق ھەز ژ ئىشتەكى بىكەت و
ئەو ئىشت كىم بىت ئىدى دى حمزا سىرۇقى ژبۇ ۋى ئىشتى پەر ئى ھىت، ئى ژىلى لايىمى
دەروونى لايەنەكى ھۆرمونى ژى ھەيە، ئەۋزى دەمى ژن دىكىلىتە د خۇلا ھەيلىتە دا، دىگەل
ھەر خۇلەكى ئىشتەكى سىر د لەش زەلەمان دا ژى رويىدەت گو ئەۋزى ئاستى ھۆرمونى
تېستوستېرون بىلەن بىت، ئىلكو دەمى ھۆرمونىن ژى بىلەن دىن ب شىۋەيەكى خۇنەيىست
ھۆرمونىن زەلەمى ژى زۇندىن و ئەق چەندە دىيىتە ئەگەر حمزا زەلەمى ژبۇ ئەنجامدانا
سىڭىسى پەر ئى بىيىت، ئى زىست ھەتا نۆكە ئەشايە ۋى چەندى روھن بىكەت كا بۇچى
ھۆرمونىن وان ھەردوۋكان بېككە زۇندىن.

بەشىن دوۋى

پېكھاتنا كۆتەندامى زانى يى زنى

ئەندامىن ئاقخۇيى يېن كۆلەندىمى زانى يېن زانى

ئەندامىن ئاقخۇيى يېن زانى ل دەق زانى زېمەر جېي وان كو دىمىنە دىناق ھىستىكى
جەۋزى دا ب شېۋەمەكى باش دىھىنە پاراستى، ئەۋزى ۋ فان ئەندامان بېكىمەيىن.

دوو ھېكەت

ل دەق زانى دوو ھېكەت يېھەنە كو كازى وان يىن سەرمكى بەرھەم ئىتانا ھېكەت.
زېدىبارى ھەزەمەتقا ھۆرمەتقا كو رۆلەمكى گىرەنگ ھەبە د گىرەپا بېتاندنا ھېكەت دا. ھېكەت
دىمىنە سەر دەقەرا جەۋزى و ھەر ئىك دىمىنە لاپەمكى مالىجويىكى زانى و شېۋى وان زى
ۋەكى يىن باھىلەنە.

دەمى زارۋەكە كەچك زىدىكىدەت ھەزەمەتقا مەزىن يا ھېكەت يېنەمەھىتى دىناق
ھېكەتتا ۋى دا ھەنە، ئ دىگەل دەمى بالقىۋىنى ھەر ھەيىف جەمەكى ھەندەك ۋ فان ھېكەت
دەنە د قۇتاقا بېگەھىتىنى دا، ئ ب تىنى ھېكەك پان زى د ھەندەك كەۋدەيىن كىم دا پەر ۋ
ھېكەمكى دەنە د قۇتاقا بېگەھىتىنى تەمەم دا. دىگەل بېگەھىتىنى ۋى، ھېكە دىن بەرەق كەنالى
ھالۇپ جەيت دىكو بېشۋازىي ل تۇلى زەلامى بىكەت.

كەنالىن ھالۇپ

ھەردوو كەنالىن ھالۇپ، ئەۋ رەزەۋىن يېن ھېكەتتا ب مالىجويىكى ھە گىرەندەن و
ھارىكارىن زېۋ كەھەندنا ھېكە بۇ ناق مالىجويىكى پىشى ۋ لايى تۇلى زەلامى ھە دىھىنە
بېتاندەن. دىزەھىيا ھەر ئىك ۋ فان كەنالىن نىزىكى (10 سەم) يە. ئەق كەنالى راستەخۇ ب
ھېكەتتا ھە نەھەتەنە گىرەند، بەمكۇ سەرى وان ۋەكى كۆھەمكى يە و يا دىندارە پان
دىندارە و ئەق دىھە ھارىكارىيا ۋەرگىرتا ھېكە ۋ ھېكەتتا دىگەن.

دىناق كەنالى دا ھەندەك دىھىن دى يېن گەلەك بچويك ھەنە كو ھېكە بېلە دەمىنەت
و ۋەل ھېكە دىگەن بەرەق تارىستى مالىجويىكى ھە بچەيت. كەنالى ھالۇپ جېيى بېتاندنا ھېكە
يە ۋ لايى تۇلى ھە و پىشى ھېكە دىن بەرەق مالىجويىكى ھە جەيت زېۋ گەھەمگىرىنى، ئ د

ھىندىك گاوندىن كىم دا ھىكا پىتلىدى دەپىتە دىناڭ گەناتىن قالۇپ دا، ئەمۇرا ژېۋ سىلامەتيا دىكىن دىقەت ئەڭ كارە بېتتە راۋىستاندىن و رىڭىرى ل ۋى دوۋگىيانىن بېتتە كىرن.

مالېچوۋىكە

مالېچوۋىكە ۋەكى فىلانېمىكىن يە و شېۋىن ۋى ۋەكى يىن ھەمىكەكىن يە، ھەبارى ۋى دىگەل ژىن ژىن و دوۋگىيانوۋىنى دەپتە گوھۇزىن، ل ب شېۋىمىكىن گىشى ھەبارى ۋى ل دىڭ زىمكا پىڭكەشتى نىزىكى (8 سم) و ھەمىيا ۋى زى (2.5 سم) يە و ل دىمىن دوۋگىيانوۋىنى ھەبارى ۋى مەزىن ل دەپت.

كارىن سەمەكى يىن مالېچوۋىكى ئەۋە ل دىمىن دوۋگىيانوۋىنى سۈرىلانكى ئاتكو زارۇڭىن سىلا دىپارۇزىت و خوارىن دىمىن، دىپارۇن مالېچوۋىكىن ھىماركا زىڭلەكان ھەنە كو شىيانىن نەرمىوون و خاقىبوۋىن ھەنە ئەۋزى دىكو ھازىكارىيا جىن سۈرىلانكى پىكت دىمىن ھەبارى ۋى مەزىن دىپت، ل دىمىن زانگرتىن ئەڭ زىڭلەكە رەڭ دىن دىكو سۈرىلانكى پالىدەت بەرەڭ ژ دەرەڭە پىچىت.

دىپارۇن ئاقخۇس مالېچوۋىكى يىن زىڭرە و ۋەكى قوماشنى ھەدەشەپە، ستۈپراتىا ۋى ل دىپىڭ بەرنامەپەكىن تاپىت دەپتە گوھۇزىن و ھەپىن جارىڭىن خۇ بەرەڭە دىكت دىكو پىشۋازىن ل ھىكا پىتلىدى پىكت، ھەكە ھىك ئەمەتە پىتلىدىن ئەڭ دىپارە دىن زىناچىت و دىگەل خۇلا ھەپىلەنە ھەمى دىن دەرگەڭىت، ب قى رەڭگى ھەر ھەپىڭ جارىڭىن ئەڭ دىپارە ستۈپىر دىپت و خۇ بەرەڭە دىكت ژېۋ ھىكا پىتلىدى ب دىرۇزاھىا ۋى ژىن ژىن شىيانىن زارۇڭىبوۋىن ھەمىن كو نىزىكى ژىن 50 سالىن يە.

مىن مالېچوۋىكى

بەشى خوارى يىن مالېچوۋىكى دىپۇزىن مىن مالېچوۋىكى كو ز فىلانېمەكا تەنگ پىڭكەڭىت. ئەڭ مە ز دىپارەكىن ستۈپىر پىڭكەڭىت كو مالېچوۋىكى و ئەندامى سىكىس يىن ژىن پىڭكە ڭەپىنەنە ئىك. ئەڭ دىپارە ماۋىپەكى بەرى و پىشى خۇلا ھەپىفانە كەرسىتەپەكىن نىسەك دىپۇزىت كو رىڭىن ل ھاتنا ژور پا تۇڭى دىگىرىت بەرى پىڭكەڭىشتا ھىكىن، ل دىمىن ھىك ب تەمەمى پىڭكەڭىت ئىدى ئەڭ مەدە دىن روھن پىت دىكو دىپىڭىن بىدەتە تۇڭىن زەلامى

بەئىن ھېكەت بېيىتىن. ل دەمى زانگرتىن، مىن مالىجويكى ب شىۋەيدىكى ئەين سىرۋىتى فرەھ دېيىت داگو ھارىكاريا زارۋىكى بىكىت ل دەستىيىكى سىرىن ۋى پىدەرگىمىت ۋ ھاشى ئەشنى ۋى.

ئەندامى سىكىسى يىن زىن،

ئەندامى سىكىسى يىن زىن كىئالەكى زەئەلىكى يىن درىزە كو مالىجويكى ب دەرفە ئەشنى دىگەھىيىت. فرەمالى ۋى يىن سىرىمكى پىشۋازىيگىرە ل ئەندامى سىكىسى يىن زەلامى ل دەمى ئەنجامدانا كىريارا سىكىسى، ئەۋۋى ۋ بىخەسەت گىھاتىنا تۈلى بۇ نەق مالىجويكى، ھەردىسان ل دەمى خۇلا ھەيغەنە خويىنا پىسى ب رىكا ۋى دەردەگىمىت ۋ دەرفە، زىندەبارى ۋەك كىئالەكى پە زىۋ ھاتنا ۋ دەرفە پا زارۋىكى ل دەمى زارۋىكىۋىن.

د كاۋدانىن ئىساي دا، درىزۇھيا ۋى دىئافىرا (8-10 سىم) دايە ل دىۋارنى ۋى شىانن درىزىۋون ۋ فرەھىۋونى ھەنە، ئەۋۋى ل دويىف درىزى ۋ فرەھيا ئەندامى سىكىسى يىن زەلامى، نەق چەندە زى بۇ ھەندى پە داگو ۋن توۋشى ئىشانى نەبىت ۋ گونچاندن دىئافىرا ھەردو ئەندامان دا پەيدىيىت.

نەق ئەندامە مادەيىكى تەي درىزىت داگو كىريارا ئىخسەتە دىئافا پا ب سەنھى بىت، ل د ھەندەك كاۋدانىن تارىپت دا نەق ھەقسەتگىيە ئىكەنجىت ۋ دېيىتە ئەگەرىن توۋشونا ۋى ب ھەردان ۋ كەرويان "قەلزابان" ۋ گەلەك زوى توۋشى ۋن نەخوشىين سىكىسى دېيىت يىن ۋ زەلامى بۇ دەپنە ئەگۈھاسەن.

ئەندامىن دەرلە يېن كۆتەنداسى زانى يېن زانى

ھەرچەندە د كرىرا پىتائىنا ھېكى دا ئەندامىن ئاقخۇيى يېن كۆتەنداسى زانى ل دەق زانى رۇن سەرەكى دگېرن، ئ ز لايى زانىنى ھە ئەندامىن دەرلە يېن كۆتەنداسى زانى زى رۇلەكى كارىگەر د گېرن، ئەمۇ ئەندام زى ئەقەتە،

ھەستىكى بەرمۇسەلان،

ئەق ھەستىكە دىكەتتە جەن ھەوزى ل دەق زانى و ب تەلەكا دۈھنى ھاتىە تەلەن. پىتى بالقوونى رويى وى يى ز دەرلە ب مويان دىتتە تەلەن. ھەستىكى بەرمۇسەلان وەكى ھېلەكى ز سەرى دەستېلىگەت و پالى بەرەق خورائى دىتتە وەكى سىگۈشەكى ئ دىتتە. ل دەق ئەندامدا كرىرا سىكىسى، ئەق ھەستىكە دىتتە ئەگەرىن پاراستا ئەندامىن ئاق ھەوزى.

دوو ئېلەن سەلەن

ئەق ھەردوو ئېلە پىتەكەن ز دوو بەشىن دىزىيويى ز بېستى ھەستىكى بەرمۇسەلان و وەكى قەلەكەكى يان دەرگەھەكى نىمچە گرىى يە و ئەندامىن ئاقخۇيى يېن كۆتەنداسى زانى يېن زانى دىزىيىن. بەشى ز دەرلە يى قان ئېقان ب مويان ھاتىە تەلەن ئ بەشى زانە دا يى بى مويە و تەرمەزە و ھەزەلەكا قەرىزان تېدە ھەنە كو ھەندەك كەرسەتەيىن تەگەر و وەكى خۇھى و دۈھنى دىزىن دىكو دىقەرا ئەنداسى سىكىسى يى زانى يا تەرم و تەم بىت. ئېك ز قەرىزان گرىگ يېن قى دىقەرى دىزىنى نەپۇكرىن كو مەدەمەكى بېتەندار وەكى سىكى دىزىت دىكو دەق زەلەم بېتەن دىكەن ھەستىن وى يېن سىكىسى ب نازىيىن.

دوو ئېلەن بچەك

ئەق دوو ئېلە ب كونا ئەنداسى سىكىسى يى زانى ھە گرىداينە و پىتەكەن ز بېستەكى قورمچى يى بى موي و تەلەك و تەرم. قەلەن قان دوو ئېقان ز زەمەكى بۇ نىكا دى

دەيتە گوھەزىن ئىچ مەتەرسى دىن چەندىن دا نىيە. دىناق خان ھەردوو ئايىان دا زى
 ھەزىزىن دوھىنى و خۇھىن ھەنە داگو دەقەرا ئەندەس سىكىسى يىن زىنى ۋە مادەتەن سىزىن و
 خويىنا خۇلا ھەيفاتە و يەكەزىيان بىيارىزىت. دىناق ھەردوو ئايىقەن بىجويك دا ھۇمارەگا
 سەركەتەن دەمارى يىن ھەستىيار ھەنە و ل دەمىن ئازارەندە سىكىسى دا پەز خويىن بۇ دەيتە و
 سۇر دىن و ھەبارى وان سەزەن ئى دەيتە.

مىتەك

مىتەك دەيتە ھەزەراتەن ھەستىيارەتەن ئەندەس گۇنەندەس زاتى يىن زىنى ۋە
 ئەتەجەمى ئىكەتەرتەن بەشى سەرى يىن ھەردوو ئايىقەن بىجويك دروست دەيتە.

دەرگەھ (دەرگەھ)

دەرگەھ نەو دەقەرا يا دىگەيتە دىناق ھەردوو ئايىقەن بىجويك دا. ل لايىن بېشىنى
 يىن ھى دەرگەھى، دەرگەھى مىزى زى ھەپە گو مىزى ۋە مىزەتەن گۇنەگوھەزىتە ۋە دەرگەھى
 لەشى. ل بېشىا دەرگەھى بەردا گەپىنىن يا ھەى گو وەكى ئاقەتەكى يە زىو گەنالىن ئەندەس
 سىكىسى يىن زىنى، ھەروەسا ھۇمارەگا ھەزىزەن ھەنە گو ل دەمىن ئازارەندە سىكىسىلا
 ماددەپەكى نويسەك دەرەزەن داگو بىشتەفانىا وان ھەزىزەن يەكەت يىن دىگەتە دىناق ھەردوو
 ئايىقەن مەزەن و ئايىقەن بىجويك دا و ھەمى بېكەتە زىنگەھەگا تەم پەندەگەن داگو گىرەرا
 سىكىسى يا يىن نەشان بىت.

ھەتا زىن چەندە سالىن زىن دىشەت زارۇگان بەرھەم بىنەت؟

ھەر ۋە زىن سىنلەپ ھەتا زىن بېنەجى سالىن زىن دىشەت زارۇگان بەرھەم بىنەت،
 زىمەركو ھەر ھەپە جارەكى ۋە لايىن ھەكەدا زىن ھە ھەكەك دەيتە بەرھەمكەن داگو ۋە لايىن
 ئۇقۇن زەلەسى ھە بېتە بىتەندەن و ئەق كرىارە ھەر دىگەل بالقوونا زىن دەستەپەكەت و ب
 رىكا پروگراممەكى رىكەختى ھەمى ھەيفان دىبارە دەيتە ھەتا زىن دىگەيتە دوامەيا زىن
 چەل سالىن. ھەر ھەپە جارەكى دوو خۇلەن گەنگ دىناق لەشى زىن دا رويەندەن گو ئەوۋى

خۇلا يىڭمەھلىنى ھېككىن ۋ خۇلا خويىنا ھەيقاتە، ل فېرئ ئەم دى بېچەكلى كوپار ل سەر فان ھەردوو خۇلان ئاخلىقېن.

يىكەم، خۇلا يىڭمەھلىنى ھېككىن

دەمى زارويەك كىچ زەلىكەبىت، شەف ھېككىنا وئ دا ھۇمارەكا مەزىن يا ھېككىن بېئەگمەھلىنى يىن گەلەك ھوپر ۋ بچويك ھەنە دېزۇن ھېككىن دەستېيىكى. دەمى كىچ بالق دېت، ھەر ھەيلى ھارەكى ھېككىن ھۇمارەكا دى دەست ب گەشەكەرنى كەن ل ل دوماھىي ب تىن ئىك ۋ وان دى يا سەرگەھلى يىت ۋ گەھىتە بېگمەھلىنىگە ئەمام ۋ باشى دى ھېتە شەگۈھەستىن بۇ نەف بۇرىا ھالۇپى دا داكو بېشوازىن ل تۇفلى زەلامى بىكەت. نەف خۇلە د سى قۇنانغان را د بۇرپىت ئەمۇزى ب فى رەتلىكى.

قۇنانغا ئىككى، ۋ رۇزا 1 ھەتتا رۇزا 10

د فى قۇنانغى دا بەشنى ھاپېوزالامىسى بى مىشكى دى ھۇرمونى گونادوتروپىن GnRH رېزىت ۋ نەف ھۇرمونە دى پەيامان گەھىتە فەرىزا بىن مىشكى زېۇ رېزىتتا ھەردوو ھۇرمونىن LH ۋ FSH، نەف ھەردوو ھۇرمونە ۋى ب رېكا خويىنى بۇ نەف ھېككىنا ۋنى دى ھېتە شەگۈھەستىن ۋ دى ھەماتى ل كەن ھۇمارەكا ھېككىن دەستېيىكى گەھىتە بىكەت ۋ ل دويىف دا ھېككىنا ۋنى ۋى دى ھۇرمونى ئېستروچىن رېزىت داكو فى كارى ئەنجام بەدەت.

قۇنانغا دووئ، ۋ رۇزا 10 ھەتتا رۇزا 14

د فى قۇنانغى دا ۋ سەرچەمىن وان ھېككىن دەستېيىكى يىن ھالەتە ھاتدان زېۇ گەشەكەرنى ب تىن ھېكەك دى گەھىتە قۇنانغا بېگمەھلىنى يا ئەمام. ل دويىف دا نەف ھېكە دى بىزەلى كەت خۇ ۋ دېوارى ھېككىنى رەگەر بىكەت ۋ بەرەف كەنان ھالۇپى فە بېچىت ۋ ھۇرمونى ئېستروچىن دى ھارېكارىا وئ كەت ۋ دى پەيامان گەھىتە فەرىزا بىن مىشكى داكو پەز ھۇرمونى LH بىرېزىت ۋ خوارىنى زېۇ فى ھېكا بېگمەھلىنى دابىن بىكەت. د فى قۇنانغى دا بېرىا ۋنان ھەست ب چ تىشتان ئاكەن ل دېت ھەندەك ۋن ھەست ب ئىشانەگا سىك ل دىھەرا پىشنى وان بەشنى خاۋى بى سىكى بىكەن.

فوتۇخا سېغىۋۇرۇۋا 14 ھەپتە ۋۇرۇۋا 28

[illegible]

المجلس الأعلى للدراسات والبحوث

خۇلاھىيەتتە بىزگە ھېيت ۋە زىچىرىغا گۆھۈرپەنەن نىياز دىيۋارنى ئاقىۋېتىپ بىز مالىچىلارنىڭ زىنى دا رويىدەن ھەر ۋە زىن ئاقىۋېتىۋېتىپ ھىما زىن بىز ئۆمىتىپ كۆرۈپ ماۋى دا ھەيلىن چارەك مالىچىلار خۇ نامادە دىگەن دىگەن كەش ۋە ھەيلىن كۆرۈپ چارەك زىن ھېكە پىتائىي نامادە دىگەن ۋە ھېكە زىن كەشكەرنە ۋە دىن بىرەت.

ئەگەر ئۇ دوۋىگىن تەبىئىي، ئاتكو ھىكا ئۇ يا ھىنگەھىتى ز ئاينى تۇلۇ زىلامى قە تەھاتە ھېتاندە، ل ۋى دەمى دەۋرائى مالىجۈيىكى گو بەرى ھىنگى گەلەك ستوپر بېۋو دى ھەست ب ھى چەندى گەت، لەۋرا دى دەست ب دېھانى گەت و گەل ھىكا نەھىتاندى دى دەرگەلە ز دەرەلى لەشى و دېزىنە ھى چەندى خۇلا ھەيقانە يان زى (عادة شېرىيە)، زېرگو ۋىكى غادەتەكى يە ھەيقى جارىكى رويىدەت. ل ھىزى دىھىت ئۇ بزانىت كەلەكى زۇفانى خۇلا ئۇ يا ھەيقانە زېرگو دىيەت گەلەك جازان زېر نەخۇشەيەكى يان گولېۋونەكى خوپن گەل دەستەنەنەزى ئۇ يا زۇلفە دەرگەھىت.

[illegible]

ب شېۋىمەكى گىشى ماۋى قى خۇل (28)رۇز، ن جوداھى يا ل دىق ۋىان ھى
ۋىەرگى دىبىت ل دىق ھىندىگان ماۋى قى خۇل ب تىن (21) رۇز بىن و ل دىق ھىندىگان دى
بىگمىيە (40) رۇزى ۋى. ئەم دىشىن قى خۇل ۋى ل سەر سى قۇناغان دابىش بىكەين،

قۇناغا ئىككى، ۋ رۇزا 1 ھىتا رۇزا 5

ل دىستىپىكا قى قۇناغان ئاستى ھۇرمونى پىرۇچىسترون دى ھىتە خارى و ئەق
بۇرەين خويىنى يىن خوارى دىگمىيە دىوارى ناپۇشا مالىچويىكى دى رەق بىن و ئىدى قى
كارى تەنچام نادىن و خويىنى تاگمىيە قى دىقەر، لەورا ئەق دىوارە ھىدى ھىدى دى
زىندىا خۇ ۋىستىمىت و لاۋاز بىت و پالى دى مرىت و دىرگمىيە ۋ دىرەقە لىلى.

قۇناغا دوۋى، ۋ رۇزا 5 ھىتا رۇزا 14

د قى قۇناغا دا ئەو ھۇرمونى ئىستروچىن بى ۋ لاى ھىكەنى قە دەينە رۇزىن،
دى دوۋبارە دىست ب دىروستىرنا دىوارى ناپۇشا مالىچويىكى گىت ھىتاگو ستوپىر دىبىت و
شېۋىمەكى ئىستىفەنجى وىرەگىرەت.

قۇناغا سىن، ۋ رۇزا 14 ھىتا رۇزا 28

ھەر ۋ رۇزا (14) ۋىقە گو ھىك دەينە داتان، تەنى زەر بى ل دىرماندور ھىكى
دى دىرەپىت و ئاستى رۇزىتا ھىردو ھۇرمونى پىرۇچىسترون و ئىستروچىن زىدەگىت داگو
ئەق ھىردو ھۇرمونە ناپۇشا مالىچويىكى ستوپىر ن بىكەن.
ئەق خۇ ئاسادەگىرە ھىسى زىۋ ھىكەكا بىتاندى دەينەگىرە. ل دىۋى دا تەنى زەر
دى پەيامەكا كىمىيى ۋ ھىكا بىتاندى وىرەگىرەت گو يا ھاتىە بىتاندى ۋ لاى تۇلى قە دى
بىتە سورىلانك (گورپەلە)، ئەو پەيام وى چەندى بۇ روھن دىگەت گو يا بىردەوام بىت ل
سەر رۇزىتا قان ھۇرمونان و بىردەوام ناپۇشا مالىچويىكى بىپارىزىت و خوارى بىدەن و
رۇگىر بىت ل ھەمىيەر دىرەندى قى ناپۇشى دا.

و ھوسا گريارا دووگيانىوونى دى يا بەردەوام بىت ھەتا زارۇك ئايدىكىدەيت. ئ
ھەكە ھەك ئەھەتتە پىئاندىن ئىكسەر ئەف دىوارە دى ئاھچىت و ھەدى ھەدى دگەل ھەك
و خويىنا پىس دى دەرگەنە ئ دەرگەلەش.

بەشى سەي

ئورگازم چىيە و چەوا پەيدا دىيىت؟

شورگازم چید و وۆل وۆ د ایلانا سوروقی نا چیده؟

مروستكرنا ھېكەن ل دەق زۇن و مروستكرنا تۇغى ل دەق زەلمى ھەمدە بوگەن رۇن
خۇ ھەيە، ل نۇرگازىن چ رۇنن بابولوزى تىنن ب لىن زۇ ھەق رەيىت دىگەن مەقۇ
خۇشەن ئۇ گەبارا سىگىسى ۋەرىگەيت.

نورگازم گو دیڙنی نیشوا سیکسی یان زی نمو هستا خوشین یا مروڤ ل دمی
کریارا سیکسی د دویمایک ځوناغ دا هست پیښت، حمزکا سروشیه دناغ لشی مروڤان
دا هاتیه نلغرتدن و بؤ هندی یه داکو مروڤان هاندیمت ژيانا هغزین پیښین و زاروکان
دروست یکن و ب فی رمگی داکو ژیان یا یعدوم بیت.

فەكۇلەين دېار دىگەن دەمى نورگۈزم روپىدەت، جەۋزە زىن قەدەر ئى دەپتە دىگەن
بەشپەت باشقۇرۇۋالغان ئىدىگەن سېكىسى بىن زەلامى بىگەت و كۆپرەك بېخەتە د نەفەد،
تەۋزى ز بېخەمەتەندى ئۆلى زەلامى ب سەنەھى بىگەپتە ھىگە زىن، ھەردىسان نورگۈزم
دەپتە نەگەر زەلمۇگە خويىن جالانگە ئى بېپەت و بېستى ئەشنى مەۋلى نەرمەز و باھار بېپەت و
ئەنگ و روپەگەن جەۋزە دەپتە مەۋلى.

جودائى جېدە دىققەتقا ئورگانىمى ۋە ھەققىدا ئوقۇي دا:

دبیت گهلهك كەس ئەزانىن كو جوداھىيەكا مەزىن يا ھەي دىنلەپەرا ئورگازمى و ھەققىتەن تۇشى دا، زىمىرگو شۇد ھەردوو گىرىارد تا رادەيمىكى د زىكجىووداشە و مەرج نىنە ھەردوو بىككەھ روپىدەن.

نورگازم هستم که خوشی یا تپیده مروژ ل دهمی نمجاندا کرایا سیکسی هست بین دکت، ل هافیتنا توژی ژ لاین زملای شه یان ریزتنا تانی ل دط ژنی کرایمکا بابلوژی و پنگه بیی رویدانا نورگازمی زی رویدعت یان زی بمرقاری پنگه نمو هست ب نورگازمی بکن بیی هافیتنا توژی و تانی و باشترین نموونه ل سمر فن چمندی نمووه گه لک جارن زلام هست بین دکت لافا لاشی وی یا دمرکعتی بیی کو کرایا سیکسی انجام دایت یان هست ب خوشیا نورگازمی گریست.

دېيت ل دغه زلامې نا رانديکي يا ب زحمت بيت همت ب خوشي بکت
نکسر ژانې خو نهافزيت، ن ثمت چمنده هن، مکا شانه دنا زلامان دا بمر يلاق بويي،

زېږېدو د راستي دا زهلامان شيانين هندئ يئن همدې بگهمنه نورگازمهگا راسته ښه بڼي گو
پېښي ب هافيتنا توقي بن.

نورئ راسته نورگازما روژههلاتي و نورگازما روژنلاني همدې؟

ل هندك ولاتين روژههلاتي ب تاييټ ل هندستان و بېنگلادش و سېنگاپور،
جوړمك بامېخدا و گرنگيدان ب همستين سيكسي يئن همدې، ل ولاتين روژنلاني پتر
گرنگيدان ل سمر لغني يه، پاشي همست و سوزان و پتر ز وي همستين يا ل دمې كړيارا
سيكسي پمېداييت. همديسان پتر گرنكي ب هندئ دهيتنه دان كا چمند جاران دئ همست
ب نورگازمي كمن، لهوړا دريژاهيا ماوي وي و كوپراتيا هيژا وي ل دمق وان نعا گرنكه ن
نمق چمند ل دمق دابونمريتين روژههلاتي يا بېروفازيه ل همديسان وان زي تا رادميكي
زېدمي تېدا يا كړي.

د ماومېمك كېم دا مروفا پتر ز جارمك بگهمنه نورگازمي دئ بېته نېگري روپانا چلتمين دل؟

نمق ناخفتنه ب شپوېمك شاش هاتيه همگواستن و هندك شاشين زانستي تېدا
همه، نمق پروياگنده هيښكي پمېدايوو دمې زانايين يوازي سيكسزاني تاشيكرنك ل سمر
مشكان نهچامدې و بېزفكري ناستي نورگازما وان بزاشن.

زانايان هندك تېلن لهرزين كاريابي دروستكرن كو نېك ز رننگلهدنن وي
پمېدايوونا نورگازمي بوو ل دمق مشكان و نمق تېلن كاري بېرندوام فشار دنېخته سمر
مشكان، لهوړا پشي پورينا (24) دمزميران نمق مشكه مړين. زانايان يو هشارنا فن
شكستنا خو نمو هېجېت گرت كو نمق مشكه ښي نورگازمي يوون، لهوړا نمو ب خو
دجوون دمست خو ل دوگما كاري بېرندا دكو همست ب نورگازمي بكم و وان نلغي فن
چمند كره دوزا نورگازما بلند.

ل راستي دا مروفا نمشيت خو ب كاري ب ه گرنېدېت دكو چمندين جاران همست
ب نورگازمي بگمت، لهوړا يا دروست نموه كو نچامدانا كړيارا سيكسي زيو چمندين جاران
ل سمر نېك و گهشتنا نورگازما سروشتي نايېته نېگري مړنا مروفي.

ئەرئۇن ۋى دىقەت ۋەكى زەلەمەن بىگەھىتە ئورگازمى ل دەمى گىرارا سىكىسى؟

زېۋى سابىمىكىن دىنۇر زەلەمەن ھىزىر دىكىر كۆ ئىمۇ ب تىنى دىگەھىتە ئورگازمى و خوشىيا سىكىسى ھىزىر زېۋى وان ب تىنى يە، لەمۇرا ئەمۇ چىندە ل دىمۇ ۋان ۋى بايەتەمكى گىرنگ نىمۇ و وان ھىزىر دىكىر ئىمۇ ۋەكى دىيارىمىكى نە زەلەم ب تىنى بۇ خۇ خۇشىيىن ۋەلىش وان ۋەردىگرىت. ئى ئۆكە ۋى ھەست ب ۋى چىندىن دىگەن و ئىمۇ راستىيە زېۋى وان دىيارىيويىيە كۆ وان ۋى مەلى ھىدى بىگەھىتە ئورگازمى، لەمۇرا وان پىمىيەندىمىكا باش دىگەل ئەشۇ خۇ ھىيە و بىزائى دىگەن ئەۋۋى بىگەھىتە ۋى خۇشىيىن يا زەلەم دىگەھىن.

فەمۇلىن دىيار دىگەن كۆ (50%) ۋ ۋان بىرەمۇ نىن گىرارا سىكىسى نەنجام بىدىن ھەكە نەگەھىتە ئورگازمى. ۋى دىقەت ۋەكى زەلەمى و رەنگە بەرى زەلەمى ۋى بىگەھىتە ئورگازمى ب تايىبەت ھەكە بىزائىت كا خالىيىن ئازۇرلىدا ۋى يېنى سىكىسى ل كېلىشە و چەۋا دى گەھىتە ئورگازمى، زېمىر كۆ ئورگازم ھەستەمىكە ھىدى ھىدى بىلدە دىبىت، لەمۇرا دىقەت بىزائىت كا دى چەۋا ھەست ب ۋى چىندىن كەت.

ئەرئۇن ۋى چەۋا ھەست ب ئورگازمى نەگەت؟

زېمىر كۆ بىگەھىتە پىلەۋۋى يا ئەشۇ ھەمى ۋان ۋەكى ئۆك نىنە، لەمۇرا ھەمى ۋەكى ئۆك ۋى ھەست ب ئورگازمى ناكەن و ۋەكى ھىزىر شىانەمكا دى يا ئەشۇ ئەمۇ ھەستە ل دىمۇ وان ۋەكى ئۆك نىنە.

ھەستى ئورگازمى ل دىمۇ زەلەمى گەلەك بىن رەھىن و دىيارە، ئى ل دىمۇ ۋى ب شىۋىمىكى گىشى ل دەمى رەيدىنا ئورگازمى. ۋى دى ھەست ب ھىدىن كەت ئەشۇ ۋى پىچەكى رەق دىبىت ب تايىبەت بىن و راننىن ۋى، زىدەبارى گەرمىيويىن و رەھىيويىن و رەكشانا زەلەمىكىن ل دىمۇرا ۋى يا سىكىسى.

ھەرىپەن د ۋى ماۋى دا، ۋى ھەست ب پىھىن تەنگى و تېھنىيويىن و لەرزىيىن دىگەت و دىبىت پىچەمكا ئىشائى ۋى دىگەل دا بىت كۆ ۋەل ۋى دىگەت زەلەمى پالەت. زېمىر كۆ بىستى ئەشۇ ۋى گەلەك ھەستىيار دىبىت و شىاننىن دىستىلەندىن نىنە. ماۋى ئورگازمى ۋ (10) چىرگان ئابورىت ئى بەرى و باشى ئورگازمى ۋى كۆمەمكا ھەستىيىن چەستەيى و دىروۋى ھەتە و خۇشەمكا تايىبەت زېۋى مەۋى پەيدا دىگەن.

بۇچى ھىندىك چاران ئۇن ھوسا خۇ ديار بىكەت كو ئەۋزى يا گەھىشتىنە ئورگازمى؟

ل دەمىن ئەنجامدانا كىرپارا سىكىسى گەلەك ئۇ ئۇنان ھوسا خۇ بۇ زەلەسى دەملە دياركەن كو ئەۋزى يىن گەھىشتىنە ئورگازمى ئى دىيىت ئەو نەگەھىشتىنە ئى چىندى. ئەمگەر ئۇن ھىزى بىكەت ئەو دى زەلەسى سەردا بەت، د راستى دا ئەو ل دەستىيىكى خۇ سەردا بەت زىيەرگە ئەو ل قەيرى ب تىنى يا بىزاقى بىكەت خوشىن بۇ زەلەسى پەيدا بىكەت يىنى كو ھىزرا خۇ بىكەت. ئەمگەر زەلەم ھەست بىن بىكەت كو ھەملىزىنا وى چ خوشىن ئۇ وى ئاپىيىت ل دەمىن كىرپارا سىكىسى، ئىدى ھىدى ھىدى ئەۋزى ئەشەت ب وى گەرموگورىيى و زىل بىيەت ئىزىكى ھەملىزىنا خۇ و ھەمى گاپان دى ھەست بىن بىكەت ئەو كەسەگى نەخۇشتىنە ل دى ھەملىزىنا خۇ، ئەۋزى دى ئەچارىيەت پەنايى بەتە بەر ھىندىك رېئىكىن دى ئۇ بۇ تىرگەنە ھەملىزىنا خۇ.

ئەمىن مەۋە نەشەت ماۋى ئورگازمى درىزى بىكەت؟

دەنگە بەزى ھەملىزىنا ب وى ماۋى كورث رازىيىن بىن ئەو بىن ھەست ب خوشىنا سىكىسى دىگەن، ئى دىيىت ھەزرا گەلەك كەسان بىت ئى ماۋى درىزى بىكەن. ھەردوۋ زانايىن سىكىسىزلى يىن ئەمىرىكى "ئالان بىرلەر" و ھەملىزىنا وى "دونا بىرلەر" بىشى ئەنجامدانا ئەمىلىيەتتىن شىيان رەھىنەتتىن بىدان ب ئاقى رەھىنەتتىن ئورگازمى و ئەمى رەھىنەت ب چوار بىنگەلەن دەشتە ئەنجامدان ئەۋزى ب ئى رەھىنەت ل خوارى،

- خۇ رەزگەن ئۇ ھەمى گرى و تەرسىن دەروۋى و لادانا ھەمى ئارىيەتتىن خۇ يىن رەۋزە بۇ لايىكى داگو مەشكىن تە ئارام بىت و خۇ بەرھەم بىكەت ب تىن بىنەۋزىنى ل كىرپارا سىكىسى بىكەت.

- ئەنجامدانا رەھىنەتتىن "كىچال" ئۇ بۇ بىيىزگەن زەلەتتىن ھەۋزى كو پەيۋەندىگە راستەوخۇ ب ھەستىن سىكىسى قە ھەمە.

- دەستىيەدانا بەردەۋام دىنەۋزى ئۇ و مېران دا ب تەبەت دەستىيەدانا زەلەسى بۇ ئۇنى و بۇ ئەندامىن وى يىن سىكىسى.

- ھەردەمى ھەست ب ئورگازمى ھاتەكەن دىيىت رەۋىستىن و بىچە خالا دەستىيەتتىن. ب ئى رەھىنەتتىن دوماھىك چار دى ھەستىكەلەك تەمام يا ئەندامى سىكىسى بىن زەلەسى رەۋىدەت.

ئەرەب دەرمان دېنە ئىگەرئى ئەھۋالانا ئورگازمى؟

ھىندىك ۋى و زەلام ۋېر ئىگەرئى ساخلىمىيى ھىندىك جۇرئىن دەرمانان بىكارىنىن كو دېيىتە ئىگەر كارلىكىرىنى دىگەتە سىر ۋىانا وان يا سىكىسى يان كارلىكىرىنى دىگەتە سىر لەشۋى وان. ۋېرەندى يا پېندىفە ل دەمى تېيىنىكرىنا ھىر گوھۇزىتەكى د ۋىانا سىكىسى دا ۋېر خوارانا دەرمانان، پېندىفە سىرەدانا ئوشىلارمى تاپىتەند بېيىتەكرىن وەك رەھتەمبۇون ل دىھ ۋەلامى و ۋ دىستانا ئارەۋۇيا سىكىسى و ھىستىكرىن ب ھىشكېوونا دىھرا سىكىسى ل دىھ ۋىنى و نىگەھىشتىن بۇ ئورگازمى. ۋ وان دەرمانئىن دېنە ئىگەرئى نىگەھىشتىن ئورگازمى دەرمانئىن دۇى خەمۇكىنى تە، يان ۋى ئەو دەرمانئىن كولىستروۋى خويۇنى دىنە خوارى و دەرمانئىن نىستىن و خەۋىنىنانى.

ئىگەرئى ئورگازم ب تىنى ب ۋىكا ئەنجامىدانا سىكىسى رويىدەت؟

مىراج نېنە دەمى زەلام كىرارا دىگەل ۋىنى ئەنجامىدەت و ئەندامى خۇ بى سىكىسى دىگەتە دىھاق لەشۋى وئ دا ب تىنى ل وى دەمى ئورگازم رويىدەت، ۋېرگو گەلەك كارىن دى بىن ھەيىن ئەو بىنى ئىخىستە ئاق دا دىشۋىن خۇشۋى بىەن و بىگەھتە ئورگازمى ب تاپىدەت ل دىھ ۋىنى. ۋى بۇ ھىندى بىگەھتە ئورگازمى پېندىفە ل دىستېيكا كىرارا سىكىسى ئەو و ھەلۋىنى خۇ ھىندىك يارىن سىكىسى بىكەن و خۇ مۇيل بىكەن ئەك ئىكىسەر بىچە قۇناغا دومامىيى و خۇ ب دومامى بىن ۋېرگو ل ۋى دەمى يا ب زەھمەتە ۋى بىگەھتە ئورگازمى و ئەو ئورگازما زەلام ۋى ھىست بىنى دىگەت گەلەك يا سادە و دەم كورتە.

بەشى جۈزى:

رەشەنبىرىا سىكىسى بۇ سىئەيان

دئ ج روڤت ئىگەر مړۇڤ ئاستامەيا رەگەزئ خۇ ئىنسانىيەت؟

ھەر ل دەستېڭا ژېن مړۇڤى، ھىندەك گادان روڤىدەن و دېنە ئىگەرن ئىڭچوون و ئىنسانىيا رەگەزئ خۇ يىن سىڭسى ل دىط مړۇڤى، ئەف ئىڭچوونە دېنە ئىگەرن روڤىدانا ھىندەك گوھۇزېنئ سىڭسى و ئەو مړۇڤ دئ ھىست بېڭەت كو ھىست و سوزېن وى يېن د لەشمكى دا ھاتېنە زېندانگرن و ئەشېت خۇ ژى نازاد بىگەت.

مەرم ز ئىنسانىيا رەگەزئ ئەو دەمى كەسەك ب دروستاھى ئەزانىت گا ئەو كچەك يان كوركە، ئەوزى ژېغەر بېڭەلانا لەش وى يان ھىوونا ھەردو ئىندامېن زانى يېن ئېرو مېيان، يان ژى دېت لەش وى ژ لايىن بېڭەلانى ھە وەكى يىن رەگەزئ نېر بېت ل ھىست و سوزېن وى يېن رەگەزئ مېن بىن و پەروڤاژى.

ل فى دەمى ئەف كەسە دئ تووشى گەلەك گرىپن دەروونى و جفاكى بېت ب تاپەت دەمى ژ لايىن كەسېن دى ھە دەھتە رەگەزئ و ئەشېت ب دروستاھى دەرىپىن ژ ھىست و سوز و جەزېن خۇ يېن سىڭسى بىگەت و بۇ وى يا ب زەھمەت بېت دناڤ جفاكەكى دا خۇ ديار بىگەت كو ئەو كەسەكى ھەپ رەگەزئازە.

بەپەندىا دناڤەرا ئاستامەيا رەگەزئ مړۇڤى و ئەو ھاكتەرن دېنە ئىگەرن فىن چەندئ باپەشمكى گەلەك ئالۇزە، ژېمەكو ئاستامەيا سىڭسى يا مړۇڤى ب تىن ژ ئەنجامى كارلېڭىن باپولوژى و دەروونى و جفاكى دروست نابىت بەلكو گەلەك ھاكتەرن دى يېن ھوپر ژى دەست دگەل فىن چەندئ ھەپە و بەپەندىونا ھەر ئارېشەپەگا بچوپك دئ بېتە ئىگەر ب زەھمەت مړۇڤى رەگەزئ خۇ ئىنسانىيەت.

بۇجى يا گرىنگە مړۇڤ رەگەزئ خۇ ديار بىگەت؟

گەلەك يا گرىنگە مړۇڤ رەگەزئ خۇ ديار بىگەت گا يىن نېرە يان يا مې، ژېمەكو ئەف چەندە دئ بېتە ئىگەر مړۇڤ رامان و بېنسانەيا خۇ ھەبېت و ژېلى فىن چەندئ مړۇڤ وەكى كەسەكى پەرزەمبوى و بېى ئارمانچ دناڤ ژېلىن دا دئ پەرزە بېت.

دەمى ئاستامەيا رەگەزئ يا كەسەكى دەھتە ديارگرن، مەرم ژى ئەوە گا ئەف مړۇڤە يىن نېرە يان يا مې بە و ب فىن چەندئ سەرچەم ئقېن و ھىست و سوز و ئەزمونېن وى كەسى د ژېلىن دا دئ ھېنە ديارگرن زەندەبارى ديارگرن پەرزەسپارىپن مړۇڤى دگەل

خۇ ۋ دىگەل كەسپىن دى زى دەپتە ديارگرن چوئكى بىي ديارگرن ئا ئاستاسى ئارىشەپىن
 مەۋلى د ئىپتى دا دى گەلەك ب زەمەتەر بن ۋ نەشەت ۋەكى كەسەكى ساخلام ۋ خوشتى
 دىنا جىفاكى دا رەقتارنى يەكت خۇ ھەكە چەند كەسەكى سەرگەفتى بىت.

كەسكى زارۇك ھەست ب رەگەزنى خۇ دىگەت؟

ل سەردەمىن بەرى نوگە ھوسا خەلگى ھەزدەر گو گچ ۋ گور ھەست ب رەگەزنى
 خۇ ئاكەن كا كچن يا كورن ھەتا دىگەتە زىي بالقىوونى ب تايەت دىنا جىفاكىن رۇزەھەلتى
 ۋ غەرىبى دا، زەرىكو وان ھەزدەر زارۇك بەرى فى زى چ بىرسىلارنى سىكىسى ئاكەت ۋ چ
 ھەزو ۋ ھەستىن سىكىسى نىنن ۋ چ رەقتارنى ب فى شىۋى نەنچام ئادەت.
 ئ ئەم دىشەن بېزىن گو نوگە زارۇك د زىمەكى بچوئىكەر دا ھەست ب رەگەزنى خۇ
 دىگەت ۋ شاتازىي بىن دىتە ۋ دەمى دىگەتە زىي بالقىوونى زى شەرزەپەكا باش ۋ
 بىزانىننىن بىر ل دور رەگەزنى خۇ دىنەت.

د ھەگۈلىننىن نوى دا ھاتىە ديارگرن گو زارۇكىن فى سەردەمى گىرگىيى ب رەگەزنى
 خۇ دەدەن ۋ خۇشىيى ئى دىپىن ب تايەت دەمى دەستى خۇ دىگەنە ئەندامىن خۇ پىن
 سىكىسى ۋ پەزىا جارىن ئەف گىرگىدەنە د زىي دوو سالىي ۋن ئە دا پەيدىدەپىت. ئەم دىشەن
 قۇتالغىن ھىيارىا سىكىسى ل دەف زارۇكى ل سەر خان قۇتالغان دابەش بىكەن،

دەمى زىدەپىوونى ھەتا زىي سالىكى

زارۇك ھەر ز دەمى زىدەپىوونى كارلىكى دىگەل ھەر پەيۋەندىگا جەستەپى دىگەت.
 ب تايەت دىگەل كەسپىن دەۋرۋەرى خۇ ۋەك دايك ۋ باب ۋ خىشك ۋ بىرايىن خۇ. ز
 نەنچامى فى بەرگەفتى زارۇك ھەست ب خۇشى ۋ تەنھەيى دىگەت ۋ ب رىگا كەنى ۋ
 گىرلەپنى دەرىپىنى ز فى خۇشىيى دىگەت.

ئەم مەزىن ھەست ب فى كارلىكا سىكىسى ئاكەين ۋ دىپت ئەم د پامانا ۋن يا ھوپىر
 نەگەھىن، ئ ئەو دەرىپىننى زارۇكى ھەندەك ئاسازمە بۇ ھەستىكرنا ۋى ب خۇشىيى. دىگەل
 مەزىبوونا زىي زارۇكى ئىدى دى دەستى خۇ كەتە لەش ۋ ئەف چەندە زى تىشەكى
 سىروشتى پە زەرىكو ئىكەم تىشە زارۇك د جىپەنى دا دىقەت ئاشكرا بىكەت لەش خۇپە.

دېيت ھىندەك جازان ئەف چەندە بېيتە جېن نەرحەتيا دايەك و بابان لى ئايىت زى
 رادەيىن زىدەتر ئەو گىلاشتان ل سەر زارۇكى بىكەن بەرامبەر رەفتارەن وى.
 دېيت ھىندەك زارۇك ل دەمى خوارنا شىرى ھەست ب خۇشەيدىكى بىكەن ب تايىت
 رەگمىزى ئىر دەمى دەستى خۇ ل لەش خۇ دەست جۇرە رەقبوونەك ل دەف ديار دېيت، لەورا
 دەفەت دايەك ب شىۋەيدەكى ئۆلۈكى و ل دويف زىن زارۇكى سەرەدەيىن دگەل بىكەت.

زىن ئىك سالىن ھەتا دوو سالىن

د فى ماۋى دا دەستىن زارۇكى ب شىۋەيدەكى باش يىن گەشەگىرىن و دىت
 كونارۇلا لەينا تەلەن خۇ بىكەت، دەمى دەستى خۇ دگەتە لەش ب تايىت ئەندامىن خۇ
 يىن سىكىسى ھەست ب جۇرەكى دەستىدەن دگەت ئالكو زارۇك ھەست ب ھىندى دگەت
 دەمى ئەو دەستى خۇ د گەتە ۋان ئەندامان ھەستەكى تايىت و خۇش ل دەف پەيدادېيت،
 لەورا دېيت ھىندەك جازان ب مەبەست وى كازى بىكەت داگو خۇشىن بۇ خۇ پەيدابىكەت.

ھىندەك جازان دايەك و باب ھەست ب فى چەندى دگەن و ھەست ب ئەتارەيىن
 دگەن، چونكى ھىز دگەن زارۇكى ۋان ئارىشەيەكە ھەي، لى د راستى دا زارۇكى چ ئارىشە
 نىن و لىقەن وى يىن پالاز چ مەرەمىن خراب نىن، چونكى زارۇك ئزانىت ئەفە ھەزەكا
 سىكىسى يە ل دەف وى بەلكۇ ب تىن دزانىت ئەف چەندە ھەستەكى خۇشە بۇ وى.
 ھەرچەندە د فى زى دا دەلىلەيەكە گىم يا ھەي زارۇك قىرى تىقتان بىت ب تايىت
 دەمى دېيىت دايەك و باب وى ل بېشچاقىن وى ل دەف ئىك دىقن يان كەسەك ل دەف وى
 دەستى خۇ بىكەتە ئەندامىن خۇ يىن سىكىسى و رەنگە زارۇك زى زارى ۋان ئەكەت بىن
 بزانىت مەرەسا ۋان جىيە.

زىن دوو سالىن ھەتا جوار سالىن

د فى زى دا زارۇك ب ئەسەسى ھەست ب رەگمىزى خۇ دگەت و دزانىت كا كچە يان
 كورە و گىرەنگە زىدەتر ب ئەندامىن خۇ يىن سىكىسى دەست، ھەرەسا دزانىت كا جوداھى
 دىلەپەرا ئەندامىن وى و يىن رەگمىزى بەرامبەر دا جىيە و ھەست ب شەرمى دگەت دەمى
 كەسەك ئەندامىن وى يىن سىكىسى دېيىت ب تايىت رەگمىزى بەرامبەر، ھەر زىيەر فى

چەندىن ئۇ دايەك و باب ۋى قېر دىگەن گو دەمىن دەستىقىزدا ۋى دەپتە بېچىتە تەۋالېتى و ل ۋېرىن چىكىن خۇ بېنتە خارىن.

دېيت د ۋى زى دا ھىندەك زارۋۇكىن ئەندامىن خۇ يىن سىكىسى نىشا ئىك و دوو بىدىن. چىفاكىن رۇزىنلار ھىزى دىگەن د ۋى زى دا تىلىمكى نىساپى يە زارۋۇك ئەندامىن خۇ يىن سىكىسى نىشا ئىك و دوو بىدىن و دەستى خۇ بىكىمە ئەندامىن ئىك و دوو دىگو دەلىق بىدەتە زارۋۇكى تايىمەندى د ئەزمونىن سىكىسى دا ھىبىت.

د چىفاكىن رۇزىنلار دا، ئەم چەندە يا بەرىدەلە نىتە، ژېرىكو چىفاكىن رۇزىنلارنى بېكىتەلمەك تايىمى ھىمە و ئۇدا پايەندى ھىندەك ياساين مۇزىل و سىكىسى نە ب تايىمە د باراستىنا بەردا كېچىتىن ل دىم رەگەزى مى دا، ژېمىر ۋى چەندىن بابەتنى دەستىقىدانى ب ھىسى رەمىگان دەپتە قەدەمگەرن، ئى دىقەت ئەم رېگەزىنى ب شىۋەيەكى نارام و بېى سزادان بىت دىگو ل باشەروۇزى كارتىكىرنى ل ھىزوۋىرىن سىكىسى يىن زارۋۇكى نەگەت.

د ۋى زى دا دېيت زارۋۇك ھىندەك پىرسىيارىن سىكىسى يىن شەرمىن بىكەت و رەنگە خىزان د پىرسىقدانا وان دا بېچەكى شەرمىز بىت، ئى د ھەمەن دەم دا دىقەت پىرسىيارىن ۋى ب شىۋەيەكى زانستى و ل دويىل ژىن ۋى بېنتە پىرسىقدان.

ۋى زىن چوار سالىن ھىتا ھىشت سالىن

د ۋى زى دا زارۋۇك پاز بىن ھىشارە ل سەر ئەندامىن خۇ يىن سىكىسى پاز ھىست ب جوداھىيا دىنلەپەرا ئەندامىن خۇ يىن سىكىسى و يىن رەگەزى پىراسىپەر دا دىگەت، لەۋرا ب ھىسى رەمىگان تەقلىت دايەك ۋى چىكىن ۋى ل بېشچالەن كەسەكى دى بىگۋەزىت و ۋى رويس بىكەت، ژېرىكو ھىست ب چۆرە شەرمەكى ز دىرەكەفتا ئەندامىن خۇ يىن سىكىسى نەگەت. ھىرومسا ھىرى ھىندى دىگەت كا كىنگى و چەموا دى خۇ رويس كەت و چىۋىرەگىن خۇ گۋەزىت، ھىرومسا ھىرى ھىندى دېيت نىبېت كەس دىگەل ۋى بېچىتە تەۋالېتى ب تىن دايەك ۋى نەبىت.

دېيت د ۋى زى دا زارۋۇك توۋشى ھىندەك ئەزمونىن سىكىسى دىگەل زارۋۇكىن دى يىن ھىفاكىن خۇ بىت ۋەك دەستىقىدان ئەندامىن سىكىسى يىن ئىك و دوو پان خۇ بېكىقەنەن،

لەمۇدا دىققەت خېزان بىز يا ھىساپى پەشتاۋىن ۋى بىت و جالدىۋىرىن ئى بگەت ئى دگەل ھىندى
ۋى ئابىت ب شىۋىمىكى توند سزا بىت پان ۋ ھىدالان دۋىر بگەت.

ھەردىسان بۇ ھەر پىرسىيارەكى ۋى ياشىرە ب پەرسىشەگا ساندە و ئاسايى پەرسىفا ۋى
بەيتە دان و زارۇك نەمىتە پاشىمىرون پان تىرساتىن ۋ كرنا فان جۈرە پەرسىاران.

ۋ ۋىن ھىمىت سالىن ھىگا يازىدە سالىن.

ل ۋىرىن زارۇك ھىندى ھىندى ۋ ۋۇناغا زارۇكىنىن دۋىر دىققەت و پەرىف ۋۇناغەگا
نوى يا ۋىن خۇ دىچىت نەۋۋى ۋۇناغا بالقوۋونى يە، لەمۇدا نەۋ بىز ھىست ب گەشەكرىنا
گىشت نەندامىن لەشنى خۇ دىگەت ب تاپىت نەندامىن خۇ پىن سىكىسى.

دەمى دايك و باب د بىنن زارۇكىن وان بىن د ۋۇناغەگا نوى يا گەشەكرىن دا، ئەمگەر
خۇ زارۇك پەرسىار نەگەت ۋى دىققەت نەۋ ھىندەك جاران دگەل زارۇكى بىرپە خارى و
بەجىنى وان گوھۇزىپىنن بىلەز پىن د لەشنى ۋى دا پەيدىۋىرون بۇ بگەن و جەۋا دى شىت خۇ
دگەل فان گوھۇزىدان گۈنجىنىت و خۇ پارىزىت. دىيت نەۋ جەندە پاشىرىن رىك بىت
زارۇك بىن بەيتە ئامدەكرىن بۇ پىشۋازىكرىن ل ۋۇناغا سىنلەن.

زارۇك جەۋا دى پىزانىنان دەرىبارى پەۋشەنبىرىا سىكىسى ۋەرىگىت؟

زارۇك ب گەلەك رىگان دىشەن پىزانىنان ل دور پەۋشەنبىرىا سىكىسى ۋەرىگىت، ۋ
ۋان رىگان ۋى

- ئاشىكرىكرىنا خۇ ب خۇ ب تاپىت دەمى دەشنى خۇ دىگەلە نەندامىن خۇ پىن
سىكىسى و ۋ نەجىمى ۋى دەستىكرىن ھىست ب خۇشەگا تاپىت دىگەت، ل ۋى
دەمى زارۇك دزانىت كو ۋى ھىندەك نەندام پىن ھەمىن قى خۇشىن بۇ پەيدىدەكرىن
كو ۋ نەندامىن دى پىن لەشنى ۋى د جۋىدە.

- ب رىكا ئىكەلىۋون و نەجىمىدانا ھىندەك چالاكىن سىكىسى دگەل زارۇكىن دى،
چونكى ئەزمونىن سىكىسى دىنلەپەرا زارۇكان دا ئىكەم زىدەرنى پەستىقەنىنانا
پىزانىناپە ل سەر گرپارا سىكىسى. ھەرچەندە پىزا جاران د چالاكىن رۇۋەلاتى دا

ئەڭ ئەزمۇنە ب تىشەڭگى شەرم و گونەھ دەھىنە ھەۋمارتىن ئ دگەل ھىندى دايەك و باب ئىشېن رېڭىرىن ئ بىكەن.

- ب رېڭا وئ غەرىزىيا سېڭىسى يا دىنەڭ لەشنى مەۋقۇ ب خۇ دا ھەي، زىيەرگە ئەڭ چەندە دەل مەۋقۇ دىگەت ھەست ب وئەنە و بېئەن سېڭىسى بىكەت. ھەلەبەت ب شىۋەيەڭ سەۋىتى مەۋقۇ تاشنايى ئاسنامەيا خۇ يا سېڭىسى دېيەت بۇ ئەۋۋە كۆر ب خۇ دىۋانەت كا رۇلۋى بى سېڭىسى جىيە و دى جەزج دىگەت بىنى گە كەسەك نېشا دېيەت، كىچ زى ب ھەمان شىۋە ھەست ب ھەزىن خۇ بېن سېڭىسى دىگەت و دىۋانەت گە رەڭمەزىن پەراسىمەرى دىشۇت وئ تېر بىكەت.

- ل فېرى دىقۇت ئەم بابەتنى غەرىزىيا سېڭىسى ب شىۋەيەڭ باشل شۇۋە بىكەن زىيەرگە ئەڭ چەندى پەيۋەندى ب بېكەتتا بايولۇۋا لەشنى مەۋقۇ ھە ھەيە، زىدەبەرى ئەندامەن سېڭىسى بىن كۆرى و كىچى و ھۆرمەت سېڭىسى دىنەڭ لەشنى مەدا، ئانگە ئەڭ غەرىزىيە ھەما ھوسا زىدەڭ خۇ پەيدانابىت بەلكۇ ھاكتەن بىرى ئۈگە مە دىارگىرىن ئەۋ پەرسىيان ز ۋى چەندى.

- زارۇك گەلەك بېزائىن سېڭىسى ز كەسەن دەۋرەبەرى خۇ ۋەردىگىت ب تاپەت دايەك و بابىن خۇ. ئەم دىشېن بېزىن دىتتا دايەك و بابان ب شىۋەيەڭ ز ئىشەڭگى ھە د بارەڭ سېڭىسى دا مەزىنەن پەلا ھىرەۋىنى يە، بەل دگەل ھىندى زى مەرج نېنە زارۇك ب رېڭا دىتتا ۋن و مېران د بارەڭ سېڭىسى دا ھىرى ۋى چەندى بىت بەلكۇ ھەتتا ب رېڭا رەقتار و سەۋەرىكەرنە ۋن و مېران دگەل ئېك زى ئەۋ ھىرى ۋى چەندى دېيەت.

- ھەردىسان زارۇك ز ئىنچامىن پەرسىيانگىنى زى گەلەك بېزائىن ل سەۋەرىكەن بىرەنەن سېڭىسى پەستەمەشەنەت. ز بەرەلەقتىن ئەۋ پەرسىيانگىن زارۇك دىگەت ئەقەنە: زارۇك جەۋا دىۋەت دىن و جەۋا زىدەك دىن ب تاپەت دەمى زارۇكەڭ ئۈي دىنەڭ خىزانا ۋن دا پەيدەبىت. ل فېرى زارۇك ۋان پەرسىيان ئاستەي دايەك و بابىن خۇ يان زارۇكەڭ دى دىگەت، ئەۋرا يا باشقە ئەۋ پەرسىيان ز دايەك و بابىن خۇ ۋەرىگىت ئەگە ۋ زارۇكەڭ دى.

- نامراۋىن راگھاندنى يىن ئىنسانىي و بىنراۋ وەك گولار و تىلەقزىون گەلەك
بىزانىنان ل سەر ھى چەندى بەلاق دگەن، ئى دىيەت ھەندەك چاران زارۈك ئ
نىشكەكى ھە ئەمەشەي ھەمكى يەكتە كو ھەندەك دىمەننى سىكىسى يان ناخفتىن
سىكىسى تىدەن و ئى ھىرى ھەندەك تىشتىن توى يىت و بىزانىنان ل سەر
پەيدايەكتە.

چەوا رەھتارنى دايەك و بابان كارتىكرنى دگەنە سەر ھىزا سىكىسى يا زارۈكى؟

بىرۈبۈچۈون و ھىزو و رەھتارنى راستەخۇ يان يىن نەراستەخۇ يىن دايەك و بابان
ب تاپىيەت وان رەھتاران يىن پەيدەندى ب لايەننى سىكىسى ھە ھى تا رادىيەكى كارتىكرنى
دگەنە سەر زارۈكىن وان ئى. گەشەيا دەروونى و ھىزو بىرەن زارۈكى دۈير ئ كودەننى
دەورۈبەر بىرئەمانچىت، لەورا بىلە زارۈك راستەخۇ وان بىزانىنان وەرىگىت يىن بىلەنى
بى ھەي ئى دگەل ھەندى ئى ئەوئ چەندى لىەر چاۋ وەرىگىن كو دەلىقنى نەدەينە زارۈكان
ھەسى جۈرۈن پىرسىاران يەكەن، ئىەرگو زارۈك گەلەك ھىز ئ پىرسىاركرنى دگەت و دىيەت
ھەندەك چاران نەق پىرسىارنى وى خىزانى توشى شەرمزاركىنى يەكتە.

ھەندەك رەھتار و بۈچۈوننى خىزانى كارتىكرنى دگەنە سەر ناسنامەيا رەگەزنى
زارۈكى قىچا چ كىچ يىت يان كورىيت، ئىەر ھەندى دىيەت خىزانى گەلەك ئاگەھ ئ ھى
چەندى ھەبىت. ئاراستەكرنا نەرىنى يا زارۈكى بۇ سىكىسى ب ناخفتىنى ب تىن ئايىت بەلگۈ
دىيەت كرىار ئى دگەل ھەبىت، چۈنكى دەمى زارۈك دىيەت دايەك و باب وى ھىز ئ ئىك و
دوۋ دگەن و ئىك و دوۋ ھەمىيىز دگەن تىگەھشەنەكە باش بو سىكىسى ل دەق وى ئى
پەيدايەت.

نەو رەۋشەنپىريا سىكىسى چەيا يا بىلەنە نەم نىشا زارۈكىن خۇ بەدىن؟

نەقى پىرسىارنى بەرسەمگە كۈير و دىيەت دىيەت، ئى دگەل ھەندى نەم دى بىلەن كەين
ب شىۋىيەكى كۈرت ھى پىرسىارنى بەرسە بەدىن. بىلەنە ھەندەك بەنەما و خال ل بەرجاۋ
بەيئە وەرىگىتن دەمى رەۋشەنپىريا سىكىسى بۇ زارۈك و سىلەيان دەيئە بەھسگر وەك

زىيىن زارۇڭكى و ئاستى ۋى يىن رەۋشەنبىرى و ئايىنىن دايك و بابان و ئاستى وان يىن رەۋشەنبىرى و ئايىنى سەرەكى يىن ۋى جىلگى ئىدا دۇيىن.

ھەردىسان جۇرئى بىرسىيان و ئاستى شىيانىن دايك و بابان بۇ يەرسىدانان فان جۇرە بىرسىيان و ئەرئى ئەمۇ يەرسىفە تا چ رادە دىيىنى ب ۋىتە و كىرپارۇن پىركىتىكى دىيىت ھەتا بىگەھىتە ئارمانجا دروست. ان يا ز ھەمىيان كىرگىز ئەۋە دىقەت ل دەستىپىكى دايك و باب د رەۋشەنبىر بىن، جۈلگى كەسەگى چ بىزانىن ل دەمۇ ئەمىن ئەشەت چ بىزانىنان بىدەتە زارۇڭكىن خۇ زى.

چەۋا دى زارۇڭكىن خۇ ز دەستىرۇزىيا سىكىسى بىھارۇزىن؟

ل سەر دايك و بابان يا بىنىفە يەردەۋام زارۇڭكىن خۇ ئاگەھدار بىكەن و ھىپار بىكەن كو خۇ ز مەترسىيا بىدەتە پاش، ب تەبىئەت ز كەسەن بىيانى و جەن گومانى جۈلگى د سەردەمى ئەمۇرۇگە دا ل كەلەك جەان دەستىرۇزىيا سىكىسى ل سەر زارۇڭكان دىھىتە كىرن.

يا بىنىفە دەمى زارۇڭ شتۋى بىنىگەھىت، دايك و باب ۋى ھەندەك بىزانىنان ل سەر كەسەن دى ۋەك خۇزم و جىران و كەسۈگارىن ۋى بىدەن. ھەردىسان فېرى ھەندى بىكەن كو ئەمىيان كەس دەستى خۇ درىز كەتە سەر وان و ب چ رەنگان رازى ئەمىن خۇ ھەكە ھەندەك دىارىيان يان شىرىناھى و پارمىيان زى ب دەن و دىقەت ئەۋ ئىكەسەر فى چەندى رەت بىگەت و دايك و بابىن خۇ ئاگەھدار بىگەت و ئەترسىت.

ل فېرى دىقەت ئەۋ بەرى ھىنگىن بىھىتە پىشراست كىرن كو دايك و باب سەرا فى چەندى ۋى سزا ئەمىن يان ناھوتىن. بىگومان كىلتورى ئاگەھدار كىرنى زى دىناپىرا دايك و باب و زارۇڭكىن وان دا بىنىفە ب جۇرەكى باۋەرىن ھەمە.

ھەردىسان يا بىنىفە دايك و باب ب چ رەنگان زارۇڭكىن خۇ ئەمىيانە ل دەمۇ خۇزمەتكاران ب تەبىئەت خۇزمەتكارىن نېر، ھەردىسان باۋەرىەكا تەمام ب چ كەسان زى ئەمىيت خۇ ھەكە خۇزم زى بىن زىبەرگو پىترا تاۋالىن دەستىرۇزىيىن سىكىسى ز لايىن خۇزمىن ئىزىك فە دىھىتە ئەمىيانە.

چەوا دىڭ كورۇڭ خۇ ڧىرگەي ھەستازەلەمىنىڭ ل دىڭ پەيداىيت ۹

ز لاين بۇماۋەي ڧە ئەو رەگەزىن سىرۇڧى بىن ژاىكىكىيەت و ئەو ھۆرمون و جىنىن ژاىك و بابان بۇ سىرۇڧى دىمىن كۈنرۇڧى ل سىر رەڧتارلىن مە دىگەت. كورۇ د بىلەرەت دا ھۆرمونى ئەمىنرۇجىن دىڭا ئەشۇ ۋى دا ھەيە كۈ ھۆرمونىگىن ئىتراتىن يە، لەۋرا تىشتىگىن كەلەك ئاسايى و سىرۇشتىە ئەگەر د رەڧتارلىن خۇ دىڭا مال دا بىن رەڧ و تۈنەد بىت، ڧىنچا خۇ ھەمە كەسەك دىڭا خىزائى دا بىزائى بىگەت لى رەڧتاللىا ۋى پىچىگى ئەرم ۋى بىگەت ل د بەراسىمەر دا ژىنگەڧ دى بۇ ۋى دىار كەت ئەو بىن ئىرە.

دېڭىت ۋى چەندى ۋى ژىر ئەمەين كۈ ھەنەك چاران زىدەڧى د لى چەندى دا دىھتەگىن ۋەك دەستەلەت و دىرەڧىا زىدە يا يا رەگەزىن ئىر د چىڧاكى دا ژىمەر لى چەندى باشىرە دىۋىستىلىنىڭا لۇۋىكى و شارستائى دىگەل زارۇكى بېيەتە پەيرەو كىر. دېڭىت زارۇكى كور ل سىر ھەندى بېيەتە پەرومىرە كىر كۈ باۋەرى ب زەلەمىنىيا خۇ ھەبىت و سۈپاھى ئەو دى بېتە زەلەمى مالەگى، لەۋرا ئابىت بىن شەرمىن و ئەرم بىت، ل دىگەل ھەندى ۋى ئابىت كەلەك بى دىرەڧى بىت و چ ھىزان بۇ رەگەزىن بەراسىمەر ئەگەت.

دېڭىت بىزانىت د زىائى دا ۋى و مېر بېڭىلە ئىك و دوو تەمام دىگەن و پىزىگىرەن دىڭاڧىرا ۋان دا ھەبىت، ئەڧ چەندە دى بېتە ئەگەر زارۇكى كور دەمى مەزىن بىت بېيەتە زەلەمىگى بېيىز و ماقۇيل دىڭا چىڧاكى دا، ئەمگۈ بىزائى بىكەين زارۇكى كور بىكەينە كىچ و رەڧتارا كچان دىگەل بىكەين يان ساخلىتىن ۋى بىن ئىتراتىن پەرزە كەين.

ئەمىن ھەمىيىزىگىرنا زارۇكان ھەستىن ۋان بىن سىكىسى دىلارزىيەت؟

سىنىلە و مەزىن باش دزان و دىشىن ۋى چەندى ۋىك جۈدا بىكەن كا كەنگى ھەمىيىزىگىر دىبىتە ئەگەرىن ئازارەندا ھەستىن سىكىسى ب تاپىيەت دەمى بەرىك كەڧتىن د ئەندامىن سىكىسى دا رۈپەيدەت، ل د راستى دا ھەمىيىزىگىرنا زارۇكى بېڭىلى ب تىرسى ئاگەت ژىمەرگۈ ئەڧ ئەگەرىن ئاراسى و ھەستىگىرنا زارۇكى ب دىلۋانلىا دىك و بابىن خۇ و دەمى مەزىن ۋى دىبىت دى بېتە كەسەگى دىسوز و دىلۋان.

ھەمىيىزىگىرنا زارۇكان ز لاين دىك و بابان ڧە پەيۋەندىيا دىڭاڧىرا ۋان دا بېيىز دىگەت و پىرەكا باۋەرى و ڧىائى دىڭاڧىرا ۋان دا دروست دىگەت، ئەگەر د باشىرۇۋىن دا دىستىلىدەك

يان ھەممىبىزك يا مەجىك ئاينى كەسكىنى دى قەل زارۇكى ھاتە دان نىكىسىرى دىن دايەك و بابېن خۇ ئاگىسىدار كەت.

ئەبۇ ھەفەزە گەزىلەزى قۇتادغۇغا بەرمەختە د ئۇنى سىنلەينى دا؟

ھەندەك زانا ھوسا ديارىكەن كۈ پەزىلا كىچ و كوران د ئۇنى سىنلەينى دا مەيلىكە ھەفەزە گەزىلەزى ل دىمە ھەيە. د كەتۈرى دا دەمى كەسەك ئۇ قۇتادغۇ زارۇكىنىن بەرمە قۇتادغۇ سىنلەينى قە دىيەت بەرمەيەر وان ھەستىن خۇ يىن سىكىسى ئوۋشى ھەندەك گۈھۈزىتىن دەروۋنى دىيەت، ئۇمەركو قۇتادغۇ سىنلەينى قۇتادغۇغا كەلەك ھەستىار و دۇۋارە و زارۇك د ماۋىن ئاقىمەرا زىي (12-9) سالىي دا ھەندەك ھەستىن سىكىسى ل دىمە بەيدىلەپن ئى دىيەت تىن ئەنئەنە دەرى.

دىيەت دەمى زارۇك خۇ د ھەفەزە گەزىلەزى قەدەت، ھەست ب جۈرەكى ئازىنا سىكىسى بىكەت، ئى ئەل چەندە ھەندى ئاگەيىنىت كۈ ئەمۇ بىن ھەفەزە گەزىلەزە بەلكۈ ئەلە ب تىن ئۇ رەنگەدەنا وان ھەستىن سىكىسى بە بىن سىنلە تىرا دىۋىرەت ئۇمە ھەندى ئاىيەت ل قىرئ سەردەرىا ھەفەزە گەزىلەزى دگەل قى چەندى ئەنئە گەن.

ب مەخلى قە ھەندەك چارەن دىمە چەكلى مەدا رەنگە سىنلەك ئەزمۇنەك سىكىسى دگەل ھەفەزە گەزىلەزى خۇ ئاقى بىكەت و پىشى ھىنگى ل سەر قى رەقتار ئى بەردەوام بىت، قىچا چ ئۇمە ھەندى بىت كۈ وى خۇشى ئۇ قى چەندى دىت بىت يان ئۇ ئۇمە تىسا ھەفەزە گەزىلەزى بىت، ئۇمە ھەندى دگەل بەردەوامىۋونا وى ل سەر قى كرى دى ئاقى وى ب ھەفەزە گەزىلەزى چىت و دىيەت پىشى ھىنگى بۇ وى يا ب زەھمەت بىت خۇ ئۇ قى چەندى قۇتادغۇ بىكەت.

بەشىنچى

تارىشەيىن سىكسى ل دەڭ ژن و مىران

باشقىن چارۋىسىر جىيە زۇيۇ تېرىنمىيونا سىكىسى دىنقىمىرا ژۇن و مىران دا؟

ئارىشەيىن سىكىسى و ئىمۇشەيىن رۇژانە دىنقىمىرا ژۇن و مىران دا ھىندى د مىزىن بىن، لى ھىر دىلىفە ھىيە ئەو پىكىيىن و ئارىشەيىن خۇ چارۋىسىر بىكەن، ئەۋزى ژېتەمەت ھىندى دوۋىبارە پەيۋىندىا وان يا سىكىسى ومكى بىرى خۇش بىتەفە و بىچىتە د قۇنلەمگا باشقۇر دا، ھىندەك خاتىن گىرنگ يېن ھەيىن دقۇت ل بىرچاقۇ پەيۋەنە ۋەرگىرتىن ب تايەمەت دەمى ھەست ب ھىندى دىتەمگىرگىن گو ئارىشەيىك يا د پەيۋىندىا وان يا سىكىسى دا يەھى،

- تايەت ژۇن و مىر ب چ رەنگان د ژۇرۇ ئىستىن فە بەھسى ئارىشەيىن ژيانا خۇ بىكەن، فۇنچا چ ۋان ئارىشەيىن پەيۋىندىا ب ژيانا وان يا چىلگى يان ژيانا وان يا سىكىسى فە ھەيىت، زىمىرگو د بىتە ئەمگەر ئەو ۋەختى ب چارۋىسىرگىرنا وان فە دىۋىرىن و دەم ئامىنىت پەيۋىندىا خۇ يا سىكىسى پۇشپۇن.

- تايەت ب چ رەنگان بەھسى ئارىشەيىن خۇ زۇيۇ گەسىن دى بىكەن، ب تىن ل ۋى دەمى نەيىت گو ئەو گەسى بەھسى ئارىشەيىن خۇ بۇ دگەن ئوشلارنىڭ دىروۋى يان فەمگۈلەرنىڭ چىلگى بىت، يان ژى گەسەك بىت بىرى ھىنگى ۋى ژى ھەيىن ئارىشە ھەيىت و رىكەمگا گونجايى ھەيىت زۇيۇ چارۋىسىرگىرنا ۋى.

- ل دەمى گەنگەشەكرىن ل سىر ئارىشەيىن خۇ، ھەمى گانان ب دىستەۋازىيا "نەز ھوسا ھەستىدكەم" ل شۇيىا دىستەۋازىيا "ئەف چەندە زىمىر تە يا رويدى يان تو ئەمگىر ئى چەندى"، ھەروسا بلا پەمقا ھەۋە يا دوماھىيى ژى ئەفە بىت "ئەفە بۇچوونا مە، نەرن بۇچوونا تە جىيە؟".

چەۋا ھەقۇزىن خۇ رازى بىكەم بىچىنە دىق ئوشلارنىڭ زۇيۇ چارۋىسىرگىرنا

ئارىشەيىن مە يېن سىكىسى؟

ل رۇژەلاتا ئاقىن، سەردانا ئوشلارنىڭ دىروۋى ب شەرم دەيتە نىاسىن و سەردانا ئوشلارنىڭ تايەتمەند د بۈرۈ سىكىزالىيى دا ھىر ئىكچار يا ب زەمىمەت و شەرمە، ئەفە زىلى ھىندى گو بىسۋىن تايەتمەند د ۋى بۈرۈ دا گەلەك د كۆيىن. ھىندەك چارۋان بەھسىرگىرنا ئارىشەيىن سىكىسى گەلەك يا ب زەمىمەت زىمىرگو بابەتتىن ل ۋى جۇرى پۇندى ب دەمىگىن گونجايى و زىمىرگىن ھەيە، يا دروست نىنە دەمى زەلام ئەشەت ب كارى

ئەنجامدانا سېكىسى رايىت يان ئەندامى ۋى رەق ئىمىت ئىكسەر ھەقۇنا ۋى بېزىتى دەپچىنە دەق ئوشدارىكى، بەلكۇ خۇ ھەكە ئارىشە چەند يا مەزىن ۋى بىت دىقۇت دەلىقۇ بىدەلى ھەتتا ل دەمەكى كۈنچاىى و دۈير ۋ ژورا ئىقۇتۇن بۇ ديار يەكەى كو تو گەلەك ھەز ۋ ھەقۇزىن خۇ دگەى و سېكىسى تىن مەسەلەيەكا لادەكى يە و ئەو ھەزىكرنا دىقۇبەرا ھەوە دا ۋ ھەس تىشان مەزىنە ۋ ژۇبۇ بەختەمۈرەيەكا باشىر و پىز ھۈيىن بېقۇق ب ھارىكاريا كەسۇ سىن ئە.

دەى گەلەك يا باشىر بىت ئەگەر ل شۈينا بەيىفا "تو" بەيىفا "ئەم" بېقۇتە بكارىنىان، چۈنكى ل ۋى دەمەى ھەقۇزىن ئە دەى ھەزىر گەت ئارىشەيا ھەوە يا ھەقۇشكە و تو پىشتەقانا ۋى ئەك ۋى تاۋابىار دگەى.

ل ۋەلاتىن ئەۋرۈپى ۋى سەردەانا ئوشدارىن دەۋرۈلى يان سېكىسى يا پ سائەمى ئىنە، ئەۋرا بىزاقى يەكەن سەردەانا ئوشدارەكى شارۋا و خۇدان ئەزمون يەكەن و دەمەى دچەن ۋى ھۈيىن ھەردۈۋ بېقۇشە ھەرن ژبەرگۈ ئارىشە يا ھەوە ھەردۈۋكەنە ب تىن ل ۋى دەمەى ئەبىت دەمەى ئىك ۋ ھەوە دىقۇت ب تىن بچىت ژبەر ھەر ئەگەرەكى تاپىمەتى بىن ھەبىت.

ئەز چ ل ھەقۇزىن خۇ يەكەم داكو ژەۋە ۋى ل كىرپارا سېكىسى بىدەت؟

گەلەك چاران ۋىن گۇزىن دا ۋ ھەندى دكەن كو ھەقۇزىن ۋان ژبەر ھەر ئەگەرەكى ھەبىت ھەزا ئەنجامدانا كىرپارا سېكىسى ل دەق ئامىنىت، ل فېرئ دىقۇت ۋىن ھارىكاريا زەلامى خۇ يەكەت ئەۋزى ب چەندىن رېكان ۋەكە

- ئەگەر ژيانا ھەوە يا سېكىسى كەقۇبىتە د بارەكى بىزارىن دا، بىزاقى يەكەن گەشتەكى ئەنجام بىدەن، ژبەرگۈ گەشت باشىر ئەككەرە مۇۋى تا رادىيەكى ۋ ژىنگەھ و چە و كەسۈن دەۋرۈيەرى خۇ دۈير يەقۇبىت و ئاراسىمەكى ۋەرىگىرەت، ھەلىمەت فۇ ئارامىن كارتېكرەكا راستەخۇ ۋى دەى ھەبىت ل سەر پەيۋەندىا ھەوە.
- بېنقىشە ۋىن بىزاقى يەكەت ھەزىكرنا ھەقۇزىن خۇ بۇ لايى خۇ پىراگىشەت و ئىك ۋ كازىن دىبەت ئەگەرئ فۇ چەندى ئەنجامدانا مەساجى بى ژۇبۇ ھەقۇزىن خۇ.

- ئەگەر تە دېت ھەمىزىنى تە ھەز ل سەر ئەنجامدانا سىكىسى ئىنە، ئابىت تو خورتىن ئ بىگە، بەلكۇ بېئىنا خۇ ل سەر ھەزە بىگە و بىزائى بىگە دەستلەندەن و ھەمىزىكرىنى دىگەل بىگە خۇ ئەگەر ھات و ئەف ماۋىيە بېيجەكى دىرئى زى بىت.
- بىزائى بىگە ئېنگىھىمكا رۇمانسى د ژورا خۇ يا نىستىن فە بەمىدايىگە، ۋەك ھەلكرىنا شەمالكان و پەشائىنا ژوورئ ب بېئىن خۇش و گوھۇرىنا رەنگى نىئىن نىستىن بۇ ھەلەك رەنگىن جىوان و سەرنىچراكىش.
- بىزائى بىگە ئەو تىشئى بەراسەرى شە دىئەت پىر بېشكىشى ۋى بىگە پىر ز ۋى تىشئى تو داخا دىكى و ھەلەك جاران بەجسى بېرەللىن دەستىكا ھەمىزىنا خۇ بۇ بىگە و وان رۇزان بېئە پىرا ۋى.

ئەگەر ئەندامى سىكىسى بى زەلامى بى بچويك بىتە دى جەوا دى ھەمىزىنا خۇ

خۇش گەت؟

بىزىا زەلامان ھەز دىگەن ئەندامەكى سىكىسى بى مەزىن ھەبىت، زىمىرگو ئەو ھەزىدەگەن ب فى جەندى ئەو دى پىر دى ھەمىزىنەن خۇ خوش گەن، ئ گەلەك زەلامان ئارىشەيا بچويكا ئەندامى سىكىسى ھەبە و ئەف جەندى ئەو بىن توۋى بارەكى دەروۋى بى نەخۇش كرىنە و گەلەك نەخۇشيان سەرا فى جەندى دخون ب تەبەت ل ۋى دەمى دىچىتە دەف ھەمىزىنا خۇ پان دەمى گوھ ل وان ئوكتەيان دەبىت بىن سەر كەسەن ۋەگو ۋى دەپنە گوتىن. ھەلەت ئارىشەيا ھەزە مەزىن يا زەلامى مەسەلا ھەمىزىنى و روى ب روى بوۋتە دىگەل ژيانا سىكىسى دا، تىسا ۋى يا مەزىن تىسا ھەلەسەنگاندانا ھەمىزىنا ۋى يە بۇ ئەندامى ۋى بى بچويك.

د راستى دا قەيارى فى ئەندامى ج ئارىشەيان بۇ زەلامى پەيدانگەت زىمىرگو ئەو ب جەندىن رەكەن دى دىئەت دى ھەمىزىنا خۇ خوش بىكتە ۋەك.

- ئافرائىنا پەيۋەندىمكا سوزدارى يا گەرم دىگەل ھەمىزىنا خۇ كو ئەنجامدانا كىرارا سىكىسى بىلغەپى ۋى بى سەرمكى تەبىت، ئەو ژنا ب سوز و ھەزىكرىن و رەزىكرىن تىز دەبىت، ئىدى كىرارا سىكىسى ل دەف ۋى ل رەزىا دوى، پان سىن و جوارى زى بىت ئەپا گىرەگە.

- بزانى بگه نارمانجا ته يا سمرهكى ژ نمنجامدانا گريارا سيگسي ب تنى نېخستنه نافا
 نمېيت، پمگؤ ژن پتر حمز ژ دستليندان و هممېيز و لغيتين رومانسي بگمت، لهورا
 نمگهر ته نمف چمنده دگمل وى گر نيدى هزارا وى ل سمر خالا سمرهكى تامينيت
 ژيمرگو پتريا ژنان ب هممېيز و دستليندانى دگمهنه نورگازمى نمك ب گريارا
 نېخستنه نافدا.

بؤجى پتريا زهلامان ناريشميا زوى هافيتنى هميه؟

ناريشميا زوى هافيتنى ناريشمياگه همره بمرېهلافه دناف زهلامان دا و ديارگرا
 ومختى فى ناريشميا زى تا راديهكى يا ب زحممته ب تايهت ل دلف گمنجان، ل دلف
 سنلهيان ل دستيپكى يا ب زحممته بشين كونروان ل سمر زوى هافيتنا نافا خو بگمت ل
 ل دلف زهلامان هيدى هيدى دشيت فى ناريشميا چارصمر بگمت و ماوى هافيتنى
 درؤزبگمت يان گيرو بگمت، نويزين شمار دياردگهن كو نيزيكى (40٪) زهلامان ناريشميا
 زوى هافيتنى هميه، دببت نمف ناريشميه تشتهكى ناسابى بيت نمگهر همدوو لا
 هستېنهگهن يان ل دلف وان يا گرنگ نمېيت، ل ل وى دهمى دببته ناريشه دهمى نيك ل
 همفزيان چ زهلام يان همفزيانا وى بيت نمخوشيا خو ژ فى چمندى بينيت، ههلبت پلما
 زوى هافيتنى زى ل دلف زهلامان يا جودابه، ژيمرگو هندهك زهلام دهمى لمشى ژنهكا رويس
 دببن نافا وان دمرگمفيت، ل هندهگين دى ب دستگرن و ماجيگرن يان هممېيزگرن ب
 دومامى دهين و هندهك زى همر دستيپكا نېخستنه نافدا نافا وان درېزيت.

ژن جهوا دشيت ناريشميا زوى هافيتنى ل دلف همفزيانى خو چارصمر بگمت؟

ژن دشيت ب چمندين رېنگان ناريشميا زوى هافيتنى ل دلف همفزيانى خو
 چارصمر بگمت يان کارهگى هوسا بگمت كو همفزيانى وى هست ب هندى نمكمت زوى
 هافيتن دببته نمگهرى نمرحميا وى، لهورا پندفيه ژن فان خالان نمنجام بدت،
 - نمگهر نافا زهلامى زوى دمرگمفيت، باشزه تاروزوو و حمزى زنى ب رېنگا
 دستليندان و ماج و مساح و هممېيزگرنى بهينه پرگرن نمك زهلام هستين وى ل
 پشتگوه بهافيزيت و پشتى نمو نمام دببت همفزيانا خو ژېربگمت.

- ل دەمى ئەنجامدانا كىرارا سىكىسى ب تاپىمەت دەمى ئىخستەنە دىققەت دا، يا باشقا زەلام ھىند خۇ ئەللىنىت زېمىرگو گەلەك خۇ لىقاندانا زەلامى دېيىتە ئەمگەر زوھىر ئالفا ۋى دەرىكەمىت.

- بىزلىككەن زۇبۇ دۇبارە ئەنجامدانا كىرارا سىكىسى، زېمىرگو جارا دۇئى دېيىتە ئەمگەر ئالفا زەلامى زۇيىكا ئەمەيت ۋ بۇ ساۋەيمەكى كىرۋىيەت، ئەمە چەندە دېيىتە ئەمگەر ئەمە خۇشەن ۋ كىرارا سىكىسى بىيىن.

ۋن چەوا سەردەمىرىن يەكتە ئەمگەر ئەندامى سىكىسى بى زەلامى رەق ئەمەيت؟

ل دەمى پەيدىبوونا فى بايەتنى ھەستىار كۈ گەلەك جاران رۋىدەت، دىققەت ۋن گەلەك يا ھىياريىت ۋ ب شۇۋەيمەكى ئۆزىكى سەردەمىرىن دىگەل فى چەندىن يەكتە، ھەمى ۋن بىيىقى ب خۇ ئامەدەكەنەكە دەروۋىنى ۋ ئەكتەمىرىن ئە دىگۈ ل دەمى پەيدىبوونا فى چەندىن بىزائىت دى چەوا سەردەمىرىن دىگەل ھەمىزىن خۇ كەت ۋەك.

- ئايىت ۋن فى چەندى ب مەسەلەمەكە گەسايەتى ۋ تاپىمەت ب خۇ فە ۋەرىگىت. گەلەك ۋن ھەزدەكەن ئەمگەرىن پەيدىبوونا فى چەندىن ئەۋە كۈ ئەمە ۋەكە سەرنەچكەش نەنە يان لەشى ۋن ب دى زەلامى نەنە يان ۋى زەلام ھەز ۋ ۋەكە دى كەت ۋ ئەمەيت كىرارا سىكىسى دىگەل ۋن ئەنجام بەدەت. د راستى پەزىا فان ھەزرا د شائىن ۋ دىنگە چ راستى بۇ ئەمەيت، چۈنكى گەلەك جاران زەلام بىن ۋەستىايە يان ۋ لايىن دەروۋىنى فە نەنە ئارامە ۋ ھەزرا ۋى يا ل سەردەمىر كۈرى، ئەۋرا ئەمە د رەھبۋونى دا شەكەتلى دىيىت.

- ھىياريە بايەتنى رەھبۋونى بىشكۈە ئەھلىزە ۋ ھوسا بۇ زەلامى دىيارنەكە كۈ ئەمە چەندە ل دىق تە ئەمە گرەنگە، بەلكۈ ب ئارامى ۋ جۋانى دىگەل باخفە ۋ بۇ دىيارىكە كۈ شەرم د فى چەندى دا نەنە، چۈنكى گەلەك جاران ۋن ۋى ئەمەيت كۈرەكە سىكىسى ھەمەيت خۇ ھەكە ھەز ۋى ل سەردەمىر ئەنجامدانا ۋن ھەمەيت. دىلىقى بىيى بىچەمكى بىيەنا خۇ ئەدەت.

- ئەمگەر فىا تو ھارىكارىا ۋى يەمى دىگۈ دۇبارە ھەستىن ۋى بىيى سىكىسى بىزائىيىن، ب رەكە دەستەندەن دەستىن خۇ بىكە ئەندامى ۋى ۋ ب پەرخىنە ھەت رەق دېيىت،

بۇچى ل دەمى گريارا سىكىسى، ھىندىك جاران ۋ ئىشكىمكىن ھە مەۋلا ھەزا گرىنى

ۋەستىدەت؟

دەيت ھىندىك جاران زەلامى ھەز ل سەر ئەنجامدانا سىكىسى نەمىيەت. لى داکو دىن ھەمۇرنا ۋى نەمىيەت ل سەر خاترا ۋى دى. ھى چەندى گەت. لى تارىشە ل فېرى ئەۋە دەمى ھىشتا ب دومەلى ئەھلى دووبارە زەۋا ۋى بىشكىت و ھەزا گرىنى ل دەف نەمىيەت. ل فېرى ۋى دەست ھى گەت ھە تارىشە زەمە ۋى يە و دى بۇ ۋى نەخۇش بىت.

زەلام ۋى ۋەكى ۋىنى دىگەيتە بىن ھەزىن دەروۋى بىن رۇزانە بىن كارى. زەدەبارى بارى ئەندروستى و دارىي و تارىشە بىن خىزانى. ھەردىسان ھىندىك زەلامان بالەدرىن سىكىسى بىن بېز ھەنە و ھىندىك بالەدرىن ۋان لاۋازىن، ئەۋرا ھىندىك جاران زەلام ھىشتا ب دومەلى ئەھلى دووبارە ئەف تارىشە ۋى ھىنە سەر ھەزا ۋى ھە تارىشە تا رەمىيەت مەزىن كارتىگىرى ل سەر بىگەت و ھىند ۋى بىزار بىگەت ھە تارىشە ۋى يا سىكىسى بەرۋەيت.

ئەۋ ۋىنا زەمە شەتانا گەلەك زارۋىكان ئەندامى ۋى بى سىكىسى ھەمەۋى، چ بىگەت؟

ھىشتا د زىكەمى دا زەلمەكىن ئەندامى سىكىسى بى ۋىنى د خاۋ و نەمىن، لى پەزىرا ۋىنا پىشتى ئىنانا زارۋىكان زەلمەكىن ۋان خاۋ دىن. ل دەمى ئەنجامدانا سىكىسى ۋى دەست ب ھىندى گەت ھە تارىشە ۋى بى ھەمە خۇشە بۇ ۋى و بۇ زەلامى ۋى پەيدانەگەت، ئەۋرا ھىست ب نەخۇشە دگەت، لى ئەف چەندە تارىشە نەنە زەمە ۋى دەست بى چەندى ب ھىندىك رەھىندان جارسەرىگەت ب تەبەت رەھىندان كىجال ئەۋىن ۋ لىن زەندىن سىكىزانىن ئەمەرىكى تارۋەل كىجال ل سالىن پىنجىيان ھەنە دانان ھە تارىشە ۋى ھىندىك رەھىندان تەبەت ۋى ب ھەزىرنا زەلمەكىن دەروۋىشتى ھەۋى.

لى دەستەپكىن تەلەك خۇ يا پەزىر پەندە سەر كونا ئەندامى سىكىسى و بۇ چەندىن چەگەيان ھەزىر بىخە سەر. ھەردىسان ل دەمى مەزىن پىچەمى بىمەز و پەش پەۋستە و ل دىۋى دا رىگەت پە مەزىنە ئەۋ مەزىن پەۋستە و دووبارە پەۋستە. ھە ھەردو رەھىندان (24) جاران و رۇۋى دوو جاران دووبارە بىگە تارىشە ۋى (48) جاران.

ئەگەر ئۇ شىيا بىگەتە (25) چار و بىلەز، بېندىقە بىزائى بىگەت بىگەتە (50) چار د روزمكى دا، ئەگەر ئەو شىيا قى چەندى ب شىوچىمكى سەرگەشتى ئەنجام بىدەت پلا دىلەپىرا ھەر رايۇنلەمكى و ئىكادى دا، ئاتكو دەمى زۇلمەككىن خۇ رەق دىگەت ھەنا سىنى بىخوئىيت و باشى دوبارە زۇلمەككىن خۇ ئەرم و خاف بىگەتقە.ل دومايا ھەقتى ئۇ دى ھەست بى كەت كو زۇلمەككىن وئ زېمىن بېزىتر بىن ئ ھاتىن. رايۇنلەمكىن كىچال بۇ پىشى قۇلغا زارۇكىوونى و پىشى ھەر ئەخۇشەمكى ئى دىگرتكى، چوئكى زۇلمەككىن ھەوز و مىزدانكى بېزىر تەكەن و ھارىكارىيا ئۇنى تەكەن دەمى دىنەمىر دىبىت زېمىر خۇ ئەمىزىت. ل ئان سائىن دومايى ھەندەك ئىشەرگەرىزىن چوئكارىي ئى زىبۇ قى مەرمەن دەيتە ئەنجامدان، ئى ئەم چەندە ل سەر ھەلپۇزۇتتا ئۇنى د مىنىت كا دى پەنابىن يەتە بىر قى رېكى پان نە.

راستە دەمى مېشكى مۇۋى ئى واستاى بىت، ئەشەت تەمى ئ سىكىسى ۋەرىگىرەت؟
بەبەندىبەگا مەزىن دىلەپىرا واستاىنا مېشكى مۇۋى و تام ۋەرىگرتى ئ سىكىسى ھەبە، زېمىرگو ھەگە مۇۋى بى واستاىى بىت ب چ رەنگان ئەشەت خۇشەگا تەمام ۋەرىگىرەت چوئكى د بىنەرەت دا سىكىس و ھەزا ئەنجامدان سىكىسى پىروسىسەگە مېشك بىرپارنى ل سەر دىدەت. ئەو كەسى گەلەك نارىشە و ئەخۇشى ھەين ل شوينا مېشكى ۋى گرتكىن بىدەتە ھەز و خۇشيا سىكىسى، دى ئىھنا مېشكى ئىبۇ چارەسەرگىرنا ۋان نارىشەيان مەزىخىت. ئەو مۇۋى مېشكى ۋى زېمىر ئەخۇشيان مەندىپوۋى، ئەم چەندە دى رەنگەدەن ل سەر ھەمى ئەندامىن لەشنى ۋى كەت و ۋى مەندى كەت، چوئكى مېشكى واستاى دى پەيامىن واستاىى بۇ زۇلمەككىن لەشنى و ھەنا و سىھ و گىت ئەندامىن دى بىن لەشنى ھەپكەت.

ئەم ھەمى مەزىن كە د سەردەمى ئەمروگە ئىيان ئ نارىشەيان يا ئالائىتە و كەس ئ مە ئىتە رۇۋانە مازىمكى ب چارەسەرگىرنا ئان نارىشەيان قە نەبۇرىنەت، زېمىرگو ۋەكى دانىمكىن خوارنى ئ ھاتىنە. دەمى مېشكى مۇۋى دوستىيەت، مۇۋى ب شىوچىمكى خىراپ چوئكى ل سەر تىشقان دىدەت و ھەر زوى بىنى ھىقى دىبىت و ھەزىرۇرىن ۋى تىكەنچەن. ھەبەت ل قېزىر كىرپارا سىكىسى ئى دىگەپتە بىن گارتىگىرنا قى واستاىى و ھەزا مۇۋى ئىبۇ ئەنجامدان ۋى كېم دىبىت.

چەۋا دىن باۋەرىس بىلەن سىڭىسى ھەيىت؟

گەلەك كەس قىن پىرسىيائى ۋ خۇ دىگەن و گەلەك كەس بەرى پىڭكىئانا خىزائى و ھەلەك ھەلە پىشى پىڭكىئانا خىزائى و پىرسىيائى ۋ خۇ دىگەن كا خىيائىن وان يىن سىڭىسى چەنەن و چەۋا دىن باۋەرىس بۇ خۇ چىگەن گو نەو دىشۇن چەزۇن خۇ و ھەقۇزىنۇن خۇ تىزىگەن، ل قىزىق دىن پەسسى ھەلەك خالان كەين گو پىزائىن و باۋەرىا مەۋقۇ ل دور گىرارا سىڭىسى موكومىز ل دىگەن.

- خواندانا پەرتۇكىن ل دور رەۋشەنىرىا سىڭىسى و پىڭكىئانا خىزائى ب تايىبەت بەرى پىڭكىئانا زىانا ھەقۇزىنۇن، چۈنكى نەق چەنەن نىگەم پىڭگەلە مەۋقۇ پىزائىتەن باش و نەكلايى مەرىگىت و يىن بەرھەمەت بىت زىۋا زىانا ھەقۇزىنۇن و نەلچەلەدانا گىرارا سىڭىسى.

- پىرسىيائىگىن و مەقا مەرىگىت ۋ سەرىيۇزىن كەسنىن دەۋرەبەر ب تايىبەت يىن پىسپور و شەرەزا د بۋائى رەۋشەنىرىا سىڭىسى، چۈنكى نەق چەنەن دىن بىتە نەگەر مەۋقۇ تىگەھشەتەكا باش ۋ دور گىرارا سىڭىسى پەيدابىكەت، ل ۋەلاتىن رۇزناڧاى و ھەلەك ۋەلاتىن رۇزەلەتسى ۋانەپەكا تايىبەت ل دور رەۋشەنىرىا سىڭىسى ل ھۇتاپخانىەيان دەھتە خاندەن.

- ب شىۋەيەكى تايىبەت كىچ دىگەل داپكا يان خالەت و مەتىن خۇ، كور ۋى دىگەل باب يان مام و خالەن خۇ ل دور رەۋشەنىرىا سىڭىسى باخقىت و پىرسىيائى ۋى بىكەت داکو مەقا ۋ سەرىيۇزىن وان مەرىگىت كا دىن چەۋا رەھتارنى دىگەل رەگەزىن بەراسىر كەت و خۇ دىگەل گۈنچىيەت.

- دىقەت ۋن و مەز ھەزىرنا خۇ ل دور نىك و دوو بگوھۇزىن و ھەسى خالەن نىگەتىف بىدانە رەخەكى و ب تىن خالەن پوزەتىف بىنە پىشچاقىن خۇ، زىمەگو نەگەر ھەر نىكى ب تىن ھەزا خۇ د خالەن نىگەتىف پىن دى دا بىكەت دىن تارىشەپىن وان مەزىن ل ھىن.

پەشەن شەشەن

بۆچى ھەقۇزىن خىانەتەن ل ھەقۇدو دكەن؟

راسته پېشكەفتنا تەكنولوژىيائى و جەمئىيەت ئازادىيى بويىنە ئەگىرى ئۆلچەمىيونا خىيائەتتا ھەمقۇيىنى؟

چ بېنەفېت ھەر تىلەمكى دىھىتە دىنلۇ ژىيائى دا، باشى و خىراپىيىن خۇ ھەنە ئ نەم
جەمئە ھەندى ئاگەھىيەت كۆ وى تىلى د بىنەفەت دا خىراپىيىن خۇ ھەنە، بەلكۆ ل دويىف وئ
جەمئەدى دىمىيەت كا دىن مەۋە د لايى باشى دا يان خىراپىيى دا يىكارىيەت، زىيەر قى جەمئەدى
پېشكەفتنا تەكنولوژىيائى و پەيدىيويىنا ئازادىيەكا پىر دىنلۇ جىقايىن مە دا، پەيدىنا گەلەك
كەسان بويىنە ئەگىرى ئۆلچەمىيونا رىزا خىيائەتتى دىنلۇقەرا ژىن و مىزان دا، ئ د راستى دا ئەم
نەشىن لومەى ئازادىيى يان پېشكەفتنى بىكەن و وئ ب قى جەمئەدى ئاۋاتىار بىكەن، بەلكۆ
خىراپ يىكارىيەتتا ئازادىيى و پېشكەفتنى ھەر مەۋە ئەگىرى سەرەگىيى قى جەمئەدى پە.

ئەم دىشىن ل قىزىر جەمئەدىن مەۋەمەن بېيىن ەك يىكارىيەتتا جەمئەدىن رىگەرتىن ل
كەپارا دوۋگەيىيەتتى دىكەن، زىيەر پىرنا زارۋىكى، ئازادىيە كەرتىن، ئازادىيە ھەۋەتتا تروۋمىيىن ز
لايى ژىن قە و جەۋەتتا وئ بۇ بازارى و گەشتەرتىن، ئەم مەۋە ھەمى ئەمەتتە داهىيەتتا
يان دىيەگەن دىكەن خىراپىيى زىدە بىكەن بەلكۆ ژىۋ پىر خىزەتتا مەۋەتتە تىن ھاتىنە داهىيەتتا،
ئ ل قىزىر ھەندەك كەس قان ئامراز بىدەلەكە دىيىن بۇ خىراپىيى يىكارىيەن.

دەپت ئەم ئامراز و جەمەكە ژىۋ پېشكەفتتا مەۋەى ژ لايى مەشىكى و دىروۋىنى و
رەۋەشەپىرى قە بېيىنە يىكارىيەتتا ئەم بىيە ھەكەم ژىن و مىزان پالەت ھەندەك كەرتىن
ئەدروست پى ئەمەمەت ەك قەمەر و خىيائەتتا ھەمقۇيىنى.

بۇجى ژىن و مېر خىيائەتتى ل ھەمقۇو دوۋ دىكەن؟

ھەندەك كەس ب تىن ئامرازى بۇ پالەرتى سىكىسى يىن بېيىز دىكەن ەك ئىك ز
ھەكەرتىن سەرەگى يىن خىيائەتتا ھەمقۇيىنى، ەك كىم ئەمەمەتتا سىكىسى يان تىرەمەيىونا
سىكىسى يان زى ھەمقۇو ئارىشەپىن سىكىسى و جىقايى دىنلۇقەرا ژىن و مىزان دا، ئ ئەم دىشىن
بىزىن د پىرنا جىقايىن رۆۋەلەتتا دا لايەتتى سىكىسى ب تىن ھەكەم تىنە ژىۋ خىيائەتتى، ئ
خۇ ھەكە ئەگىرى زى بىت ژىن يان مېر دىشەت ب تىن ب رىكا ئاشوبان يان ھەندەك رىكەتتى دى
خۇ تىر بىكەت بىيى كۆ پەنەيىن پەتە پەر خىيائەتتا ھەمقۇيىنى.

ئەگەر ئۇ سەرەڭكى يىن خىيانەتتا ھەقۇزىنىڭ تېئورەمىيەت ۋە گىت سىستېمىنى ھەقۇزىنىڭ دا قىچا ل قىزىق مەزج ئىچىدە ب تىن ئارىشە د پەيىمۇندىدا وان يا سىڭكى دا ھەبىت بەدلىك گىت ئارىشەيىن وان رەنگە يىنە ئەگەر ئەو خىيانەتلى ل ئىك ۋە دوو بەگەن.

نەپوونا ھەزىزىنىڭ دېيىتە ئەگەر ئەو پەيىمۇندىدە ھەقۇزىنىڭ ئىكەن بېيت. ل ئاڭ جەڭگەن رۇزۇنلارنىڭ دا ئى خىيانەت ھەر خىيانەت ۋە ب ج رەڭگەن ئاھىيەتە قەيىلەكەن ب تىن ل ۋى دەمى ئەبىت دەمى ئەنجامدانا پىرۇسۇسا ھەقۇزىنىڭ ل دەمە وان ۋەكى گىزىپەستەك بېت ۋە بەرى ھەيىكەن ئەو ل سەر ھەندى رەڭگەكەن كە ئەو دىشەن رەڭگە سەۋرەن ھەقۇزىنىڭ خۇ ھەندەك پەيىمۇندىنىڭ دى گەل كەسەن دى گىزى بەدەن ب تىن ئۇي ئەنجامدانا كىرارا سىڭكى، ئەورا قى چەندى ئى پەزىا جازان ج بەمە ۋە پىرۇزى ئۇي ھەقۇزىنىڭ وان نامەيت.

خىيانەت ۋەك رەڭگەكەن ئەمەۋىتى ۋە دۈر ۋە ھەمى پەيىمۇندى شارسەتەن، پەزىا جازان ۋەك پەلەمەكەن ئاڭغۇيى مەۋەلى پەلەمەت ئۇي شەكەنەن ۋە پىزىزى ۋە تۇرەۋەننىڭ پەلەمەت ئۇي جەل سەلەن دا تۈۋەلى ھەندەك ۋەن ۋە مېزان دېيىت يا دېيىزىنىڭ سەلەمەت بېيت جەل سەلەن، جۈڭكى ل قى دەمى زەلەم ھەستەتەكەن ئەو ھەز ۋە قىيەن ۋەن ل دەمى سەلەمەت ھەمىن جەم ئەھەتەنە يان ئى ئىدى ھەقۇزىنىڭ ۋى ب شىۋەزەكەن جۈۋەن پەشۋازىيا ۋى ئاگەت ۋە ئىدى ۋەكى بەرى ھەزىن ۋى تېئورەكەت.

دەمى ھەقۇزىنىڭ پەيىمۇندىنىڭ مەۋەلى ھەقۇزىنىڭ ھەمىن، دى پەز ھەز خىزانا خۇ

ئى كەن؟

گەلەك جازان زەلەم ھوسا دىار كەن كە دەمى وان ھەقۇزىنىڭ كە ھەبىت، يان ئى ئى دەمى ھەقۇزىنىڭ كور ھەبىت رەڭگە سەۋرەن وان يىن ھەقۇزىنىڭ، پەشەۋەلى ۋە پەلەمەكەن د دەمە وان ئەو پەز ل سەر خىزەننىڭ خۇ ھەمىن ۋە ھەز ھەقۇزىنىڭ خۇ بەگەن. د راستى ئەو چەندە ب تىن خۇ خەپەلەمەكەن دەۋرۈنى يا بەرچەۋە ۋە ئىناتا ھەجەتەنە بۇ ۋى كەزى ئەدۈرەست ۋە خەپ يى ئەو ئەنجام دەمەن ۋە ج مەلى ئاگەيتەنە زىانا وان يا ھەقۇزىنىڭ ب تىن خەپەلى ئەبىت.

خىيانەت ھەزەكە دەۋرۈنى ۋە دەۋرى يا زەمەتە قىچا خۇ ئەگەر ئۇ ئەنجامدانا ۋەن يان ھەجەتە ۋەن ج بېت، ئەو كەسەن خىيانەتلى ل خىزانا خۇ دەكەت رەلەن دەۋرۈنى ھە

كەسەكنى واستىباھە ۋە ھەممى گەلغان ھەستېئىدەكتە ۋى غەدەر يا كىرى ۋە د ئاخىن خۇ دا ھەستە ب گولمەن دىكتە ۋە ئەمە ھەستىكرىنا ۋى ب گولمەن دىن ھىندى ھىندى ۋى توۋشى لاۋازى ۋە ژانفوجوۋىنى كەت. ژىمەر ھىندى دىيىت زەلەم ھىندەك جاران رەھتارەن خۇ دىگەل ھەمۇزىنا خۇ باشۇر ئى بىكتە يان پەر داخارەين ۋى بىچە بىيىت ئى ل قىرئ ئەمە ئەمەين بىزەين ئەمە باشىا ئەمە دىگەل ھەمۇزىنا خۇ دىكتە ژ مىھلەين خىيەمەتە ۋى يە، بەلكۇ ئەمە باشىا ۋى ژ ئەمەجەمە ھەستىكرىنا ۋى ب گولمەن ۋە ۋى تىرسى يە ئەمگەر ھەت ۋە ھەمۇزىنا ۋى ب فى كارى ۋى ھەسپا دىكو خۇ ل سەر فى كارى ۋى بىدەنگە بىكتە يان ل ۋى بىيورەت.

ئەمە كەسەن خىيەمەتە دىگەن: چ ژن يان زەلەم يىن، ژىمەر تىرسا ئاشىكرىيوتىنا ۋان ھەممى گەلغان د ھەمۇزىكەمە دىروۋىنى يا دۇۋار دا دۇزىن ۋە دىيىت توۋشى ھىندەك ئەخۇشەين يەن سايكوسومەتى يىن، ئىلكو ئەمە ئەمۇشەين ھەمۇشەك دىنقىمەرا ئەمە ۋە دىروۋىنى سەۋەنى ۋەك سەرتىشەن ۋە خەمە ئەمەلەن ۋە سوۋىنا گەدەپى. ئەمە كەسەن ژ لايىن سىكەسى قە خىيەمەتە دىكتە دىن ئەمەن ۋى توۋشى واستىباھەكە جەستەپى ، چۈنكى ل سەر ۋى بىيىلەپ ئەمە دوۋ كەسان د ئىك دەم دا تىز بىكتە ۋە گەلەك بىزەن دىكتە دىكو ھەستەين خۇ يەن ھەمۇزىكرىن ژىزى دوۋ كەسان دىار بىكتە ۋە دىيىت ھىندەك جاران ژ لايىن مەدى قە توۋشى ئارىشەپان بىيەت.

راستە ئەمەجەمەتە سىكەسى ژ دەرەقە پەيۋەندىنا ھەمۇزىنىن ئامە ۋى پەرە؟

ئەمەجەمەتە كىرىرا سىكەسى ژ دەرەقە سەۋەن ھەمۇزىنىن چ خۇشەين دىروۋىنى بىشەكشەن ئەكتە، ب تىن خۇشەمەكە جەستەپى يا بىرۋەخت ئەبىت ۋە ب چ رەنگەن ئەمە تام ژىن نەھىت يا زەلەم ب ھەمۇزىكرىن ۋە بى تىرس ۋە ھەتەين دىروۋىنى دىگەل ھەمۇزىنا خۇ ئەمەجەمەتە، لەۋرا چ راستە بۇ ۋى كۆلگۈلەن نىنە يان ھىندەك كەس دىيىزىن كۆ ئەمەجەمەتە سىكەسى دىگەل ژىنەن ئەمەشەۋىش يان دىگەل ھىندەك ژىنەن دى ژ دەرەقە سەۋەن ھەمۇزىنىن تەمەكە خۇشەر ۋە تەبىيەت يا ھەي، بەلكۇ ئەمە جەمەتە ژى ب تىن ۋەك خۇ سەردابەرنەمەن يە ۋە زەلەم يان ژن ۋەك ھىجەت بۇ پەشتەمەتەن كارى خۇ يى شاش دىيەن.

ئەمە خۇشەيا ژن يان زەلەم دىگەل كەسەن ژ دەرەقە خىزەنە ھەستېئىدەكتە، خۇشەمەكە ئاشۇپى يا پەرە ژ تىرسى ۋە ئەمە گوتەنە سەۋەن بۇ خۇ دىروۋىكرى كۆ ھەر تىشەن قەدەمەمەكرى يىن بەھايە ژىمەر ھىندى ئەمە بىزەن دىكتە كۆ فى تىشەن قەدەمەمەكرى ژى تەبىيەتەكە دىكو بىزەنەت

كا خوشيا وئ يا جاويىر، دىگەل تېرىق، پەشيمانى ل دىق مەزۇنى پەيدادىيەت و ئەو پەشيمانە زى ژ شىچان رەھبەرونا زەقەك و دەماران و بىلىدەرونا ئاستى ھۆرمەتى ئەدرىئالىنى يە دىق لەنى دا.

د ياربا خىيائەتى دا، چەوا ژن و زەلام ھەندو سەردا دەمن؟

گەلەك حىلە و ھەيازى ھەلە گەلەك دىق ئەنجامبەت دەمن دىق گەلەك بەرەك كەركى خراب بىت. ژن يان زەلام دەمن دىق گەلەك دى دا سەردا بىت. ل دەستەك دى ھەكەلىنى ل سەر خەللىن بېز و خەللىن لاواژ يىن وى گەسى گەت باشى ب شەھەركى زەدە شەنن خۇ ژىق دەپنەكەنا وئ تېرەرونى پان بېدەيا وى گەسى ژ لاين سېكسى ھە مەزۇخەت.

زەمر ھى چەندى دا ياربا خىيائەتى دا ژن پەر نارەزوويا خۇ بۇ سېكسى ژىق زەلامى دىدەگەت ژ وئ نارەزووى باگو دا راستى دا وئ ھەى دىگو وى زەلامى بېخە تەلھا خىيائەتى. ھەروسا ئەو زەلامى خىيائەتى زى گەت پەر ھەزەكەن و ئەفەنى و ھەيا خۇ بۇ وئ ژنى دىدەگەت ژ وئ ھەزەكەن و ھەيا دا ب دروستەلى ل دىق وى ھەى ئەوژى ژېخەمەت ھەندى دا پەر وئ ژنى بېخە دىق خۇ.

ئەرنى خىيائەت ھەزەننى تا چ رادە يا پەرىلەكە؟

د وان گەلەكەپەن دىقەرا ھەلەكە ئاساى و ھەكەلەرنى ھەلەكە و ئەو گەسەن گەلەك دەدە ئارىشەپەن خەزەنى يىن دىقەرا ژن و مەران دا، ئامازى ب ھەندى گەن كو خىيائەت مەسەلەكە پەرىلەكە و ئەگەر دىگەل سەردەنى پەرنى ھەلەكە پەكەن دى بىنن كو ئەق كەزە گەلەك پى ژەدەرووى.

ژ لاين ئامارەن ھە ئەم ئەشەن چ ئامارەپەن دەستەپەنەكە دىدەكەپەن زەمەكو خىيائەت ھەزەننى بابەكە گەلەك ھەسەلە و د چ ھەلەكە دا كەسى ئەشەت ھەكەلەكە ل سەر ھەمارا وان گەسەن ئەنجامبەت يىن خىيائەتى ل ھەزەننى خۇ دىگەن، زەمەكو گەس پى ئامانە نىنە دىقەرنى ب ھى چەندى بىگەت. ل دا ئامارەن ئەوژى دا ھەتە كو 4\3 يا ھەزەننى ژىن وان ژ ھەل سەلەن بۆرەن ئەگەر بۇ ھەزەكە زى بىت يىن تووشى خىيائەتى

بوين، نانگو گزیدانا پەيووندىگەن ل پشت ھەمژىنەن خۇ را خۇ ھەنگە ئەو پەيووندى ئەنگەشت بېتە ئاستى ئەنجامدانا گزىارا سىكىسى ۋى.

مەتپىيا خىيانەتقا ھەمژىنەن ل سەر ۋىانا ھەمژىنەن خىيانەتكار چىدە؟

بېنى گومان ھەر پەيووندىگە سىكىسى ۋ دەرھەى سنوورنى خېزانى دېتە دىئاخانا خىيانەتنى دا، ۋىەر ھىدى بېندى ئاگەت زەلام خۇ بىخاپىيەت و بېزىت ب ئىن ئەم چەندە ب ئەنجامدانا سىكىسى ھە يا ھەى، نانگو دەمى ئەو سىكىسى دگەل ۋەنگە دى دگەت مەردەيا ۋى ئەو نىنە كو ئەو ھەمژ ۋ ھەمژىنا خۇ ئاگەت. ۋىەر فى چەندى ئەگەر زەلام چەند ھەمژ ۋ ھەمژىنا خۇ ۋى بگەت، ئ ئەنجامدانا كارمىكى سىكىسى دگەل كەسەگا دى زىيانىن مەزىن بۇ سەر ۋىانا ۋى ھەنە، جۈنكى ئەنگە ئەم پەيووندى ھىدى ھىدى بېنە ئەگەر ئەو ۋ خېزانى خۇ دۈير بگەمىت يان ۋى تووشى ھەنگە ئەخۇشېين سىكىسى بېت.

ل سەردەمى ئەمروگە ئەخۇشېيەگا سىكىسى بىلەن ئىدىز ل سەردەمىرى جىيەننى يا بەرەلەقە و ئەو كەسەن گارېن سىكىسى دگەن ۋ مەتپىيا فى ئەخۇشېن د دۈيرىنەن. ھەردىسان چ دۈير يان ئىزىك ل دۈملەين ھەر دى ۋن زانىت كو زەلامى ۋى خىيانەتنى ئ دگەت، ئەمرا دېت ئەو فى چەندى ھەمىل ئەگەت و داخازا پەردىنى بگەت و ب فى رەنگى دى پائەروۋا خىزانەگى گورى ھەمژىن زەلامى بىن سىكىسى بىن.

چەوا ۋن و مېرېن خىيانەتكار دى شېن دەست ۋ خىيانەتقا خۇ پەردەن؟

ل فېرىن دىتە ھەمى ئەو ۋن و زەلامىن ھىزا خىيانەتقا ھەمژىنەن دگەت ئەمەشەى دۈو خالېن گرىنگ بگەن، خالا ئىكى ئەمكۈلىنى ل سەر وان ئارىشە و كېم و كاسيان بگەت بىن دىئەپەر پەيووندى ۋى و ھەمژىنا ۋى دا ھەمىن و ۋى پالەدەن كو ھەمژىن خۇ ۋ دەرھە خېزانى تېرىگەت، ل شوپنا ئەو ھىزا ۋ دەرھەى خېزانى يا باشە ئەو بىزەن بگەت وان ئارىشە و كېم و كاسيان ئەمىلەت. خالا دۈى ئەوە كو پىزىا پەيووندىن سىكىسى بىن ۋ دەرھەى سنوورنى خېزانى ۋىو ئارىشەبىن دەروونى بىن كەسەى خىيانەتكار دىزىن، ۋىەر فى چەندى بېندە ۋن يان زەلام دەمى ھەست ب فى چەندى دگەت سەردەنا ئوشەدەگى دەروونى بگەن داکو شىرەمېن بېندى ۋەرىگىر ۋىو ئەنجام ئەدانا فى كارى.

بەشىنچى خىلمەت

بىرۈبۈچۈۈن ۈ تىگەھشتىن شاش ل دور
كريارا سىكىسى؟

بۇچى تىگمەشتىن سىكىسى يېن شاش دىئا مە دا د پەريەلەن و پەريەلەن پەريە

دەپەن؟

د دىھتار و ھەست و ھىزىرىن مۇقايەتلىق دا ھەلى ياپەت يى نالۇز و نەدىار
بەت و لايەنن قەشارى تىدا ھەين، بۇچوون و تىگمەشتىن شاش ۋى دى تىدا پەين. ۋىيانا
مۇقايە يە سىكىسى ۋ ھەسى لايەنن دى يېن ۋىيانا پە قەشارىن و نالۇزى تىدا ھەين، ۋىيار
ھەلى ۋى گومەگا بۇچوون و تىگمەشتىن نەدىار دىئا دا ھەين.

ب مەبەلى ھە نەق شەپە پ تىن نەقەگا تايەت يا خۇلەقەنەن يان نەقەگا
نەبۇرى ب خۇ ھە نەگىرەت، بەلگۇ ھەسى نەستىن خۇلەن و نەستىن نەبۇرى يېن مۇقايە ب
خۇفە دىگىرەت. ياپەت ل قۇرئ نەو نەيا چەنە پەيزانىن و شاشى بۇ مە مەنە و ۋ كى بو مە
مەنە و كەبەنن وەرگەرتا وان د چەبەبۇون.

گومەن تىدا تىنە گۇ پەزا نەقەنە و شەپەن سىكىسى دىئا چەقەن كلاسكى و
گەتە دا گەلەك پەن ۋ چەقەن قەگەرى گۇ كەمەز پەگەرىن ب دابونەرىنن كلاسكى دەپەن.
ۋ پەسار ل قۇرئ نەو مەدەم نەم دىزانىن نەق تىگمەشتەن شاشى، بۇچى ھەتا نەگە نەم
پەريە دەپەن يان ھەنەك چارەن شەپەن ۋى يى دەپەن؟

ھەن پەسارن گەلەك پەسە ھەين. نەگەرىن سەرىكى يى پەريەگەنەن ھەن شەپەن
بۇ چەنەن خەلەن گەنەك دىھتار نەوۋى نەقەنە،

- دىبەت ھەتا نەگە گەلەك ۋ مە نەزانىن گا كەز بۇچوون يان تىگمەشتەن يا دروستە و
كەز يا شەپە.

- نەگە نەم پەيزانىن كەز تىگمەشتەن يا دروست تىنە ۋى. دىبەت مە چ پەگەھۇرك ل
چەن ۋى نەين يان ۋى نەزانىن گا يا دروست كەزەكە و چەبە دى پەريە دەپەن.

- گەلەك چارەن مە نەو وەرەكى تىنە خۇ ۋ وان دابونەرىنن خۇتال بەپەن يېن مە
ۋ كەسەن پەرى خۇ وەرگەرتەن.

- پەنگە نەق شەپە ھەنەك چارەن چەزەن مە پە بەپەن، لەوۋا مە ھەز د گەھۇرەنە
وان دا نەگەرىە.

بەزەقەن ۋى چەبەبۇون ۋ ھەن تىگمەشتەن شاشى مەدەم ۋى بەزەقەنە
ۋى چەبەبۇون بەستەمەنەنەن پەيزانىن راست و دروست و پەسە ۋ ھەمەن ۋى بەشەر نەو

مرۇقۇل دويۇق زۇندەرئەن زانستى بېيىت يان زى گەسەنگى شامزا و جەن باومەرىن بېت و
ھەرزوۋەرئەن وى ئۆزىكى يەن مەرۇقى بىن.

راستە وەرۇشكان ل دەمى رايۇننانان، پېنلەپە سېكىسى نەگەن دىگو ئەنجامىن باش

تومار بىگەن؟

ئەنجامدانان گىرارا سېكىسى ب شۆۋەيمەنگى ئاسايى گو پىشى چالاگىيەن ئاسايى يەن
رۇۋانە و چالاگىيەن وەرۇشى يەننە ئەنجامدانان چ مەترىسى يەن نەرىنى ل سەر زىانا مەرۇقى
نەين بەلگۇ بەرۇقۇلۇزى كارىگەرلىككە نەرىنى و باشى ل سەر لەش مەرۇقى دىگەت.

دېيىت يىناتى فى بۇجۇونا شاش ز ھەندى ھات بېت گو پىشى ئەنجامدانان رايۇننانان،
لەش مەرۇقى گەلەك خۇش دەمت و نەگەر نىگەر گىرارا سېكىسى ئەنجامدەت دى لەش
كەس بەرامبەر توۋشى پىساتىن بېت و پىشى ھىنگى ئەق بۇجۇونە ز قەبارى خۇ مەزىنە
لۇپاتىيە تا وى رادى گەلەك ھەز دىگەن ئەق جەندە ھىزا لەش گەس وەرۇشكار كىم دىگەت.

ھەردىسان ئەق بۇجۇونە پىشت بەستىن دىگەتە سەر وئ ئەقسانى گو تۇقى لەش
مەرۇقى ھەمى ھىز و تېنە و نەگەر گەس وەرۇشكار گىرارا سېكىسى ئەنجام دا ئەق تۇقە دى
ز لەش وى ھىنە ز دەرۋە و ھوسا دى ھىزو تېنە خۇ زەمىستەت. چ راستىن زانستى بۇ
فى تىگەھشتە شاش نەين زىەرگو گىرارا ھاقىتە تۇقى ب خۇ پىنكەھىت ز نوبىوونا تېنە
لەش مەرۇقى. ھەندەك رېفەمەر و رايۇننەرىن وەرۇشى دىيۇن گىرارا سېكىسى زىۇ گەسەن
وەرۇشكار ب تايەت يارىگەرئەن ياربا بۇگەسەن يا خىرايە و كارىنكەرنى دىگەتە سەر چالاگى و
زىندە يەن وى. ل شۇرى ئەق تىگەھشتە بەمىدايو، چۈنكى جوداى يا ھى دىنلەپەرا
گىرارا سېكىسى يا ئاسايى و گىراردىكا سېكىسى يىگو زەلام تىدا خۇ گەلەك مەندى بىگەت و
زىدەھىنى تىدا بىگەت.

ھەردىسان مەزىنە كونا فى بايەت كارىگەرلىك سېكىسى ل سەر شىپانەن وەرۇشكاران ب
تايەت بەرى ئەنجامدانان يارىيەن وەرۇشى رەنگە زىۇ ھەندى بىزىرەت گو رايۇننەرىن ئەقەت
ياريگەرئەن وان بەرى ئەنجامدانان يارىيەن ئەو خۇ ب چ تىشتىن دى ھە مەزۇيل بىگەن زىلى
ياريى، ئانگو ئەق بايەتە ب تىنى ھىلەككە دەرۋىشە بۇ وەرۇشكارى نەك راستىمىگا زانستى.

ب دريژاھيا دېروگيٰ نمو چمنده ھلتيه دوپانگرن گو دھمي زھلام ژ لايي سيکسي ھه تير ديهيت، ناستي شيانين وي ژبو برتلمبرنا کاروباران و نمنجامدانا وهرزشي باشري ل دھيت. يو نموننه ل سردھمي روماتيان، ل دھمي ياريا ژورانبازيا کويلهيان، ل يري نمنجامدانا ياري دھليفه ب کويلهيان دھانمدان دگمل ژنمگي بنفيت، مھرما وان ژ في کاري حمز ژيکرنا وان نمبوو ژبو کويلهيان گو نمگمر د ياري دا گياني خو ژ دستبخت، بملکو مھرما وان نمو بوو ناستي شيانين وي باشري ل بھيت.

ل في سردھمي، دھظ چمنده کارمگي دژواره کو رھيژنر مايي خو زنده بکته دناژ ژيانا تاييبي يا کسي وهرزشکار دا ب تاييبت ل سردھمي نفروکه کو وهرشي ژي يا بوويه کارمگي بازرگاني و پارکمر ژي پين بووينه کھلوپهلين بازرگاني و نمو يي نهچاره وان مھرمان بھيپينيت پين ل سر دھيت سھانن واک گا چ بھوت و چمندي بھوت و سيکسي بکته يان نمکته.

دريارمي کاريگريا سيکسي ل سر ژيانا وهرزشکاران، تاييتمه ندي وهرشا لهشي "وارن جونسون" ل زانکوپا ماريلاند ل نھريکا ھمگوليتھک ل سر کاريگريا وهرشي يو سر شيانين وهرزشانان نمنجامد و ھمگولينا وي ل سر هندي بوو نمگمر وهرزشانان شھمگي يان دھظ شھان يري ياري سيکسي بکته دي کاريگريا وي ل سر هيزا گرنا وي يو لهي ل دھمي ياري يا چھوا بيت و د نمنجام دا دياربوو کو کاريگري د ھمردوو کاردانان دا وھي نيك بوو، نانکو سيکسي چ کاريگري ل سر گيمگري شيانين وي نمبوو.

نھم دشين بيزين نمنجامدانا سيکسي يري ياري وهرشي کارمگي ناساي و باشه، چوتکي ديهيت نمگري نھيژانا دوودايي ل دھظ مروفي و وي کسي پاليدت وي شھان باش بنفيت و گياني وي يي نارام بيت، لهورا ل فيزي مھرسي کيمبوونا شيانين وي پين وهرشي پھيوندی ب سيکسي ھه نينه، بملکو ل سر هندي په نمگمر ژي دھيپي د سيکسي دا بکته و خو گملھک بواسينيت.

راسته دھمي ژن دکھفته د خولا ھمپانھ دا، ناييت زھلام خو نيزيکي وي بکته؟
د دېروکا مروفيھيتي دا گملھک شلشي و تيگھشتين نھدوست ل دور خولا ھمپانھ يا ژان ھاتپنه گوئن و بھلافکرن، ل سردھمين يري دھمي ژن دکھفته د خولا

ھەيۋانە دا ب كەسەكا بېس ھەتتە ھەزمارتن و ھەزرا وان ئەمبويو ئەگەر زەلام خۇ ئىزىكى
 وئ بىكت يان ل سەر جەيىت وئ بىغىت دىن ساخلىمىا وى كەپتە د سەتسەين دا و رەنگە
 تووشى ئەخۇشيان بىت زېر ھىندى وان بو ماوى ھەتت رۇزان د بىرنە شىكەتتان ھە و ب
 تىنى ل وئىرى د ھىلان.

ل سەردەمەين تارى و كەفەن دا، ھىندەك ز فان تىگەھىشتەين شاش بەردەوام مائە
 دىلف خەلگى دا، بۇ مەوونە د دىروگى دا ل سەر دەمەين دىروگىنىس رۇمانى "پەين"ى ئەمەي
 د ماوى دىلفەرا (61-112 زايىنى دا) زىلى، دەرپازى مەتسەي و ئارىشەيىن مائە زەلامى
 دىگەل زىنى ل دەمەين خۇلا ھەيۋانە، ئەمەل كارىن ل خوارى دى ھىنە رويدان،

- تەشەببۇس قەخوارىن ئۆي.
- تىكچوونا تۇلۇن رومكى.
- كەپتەن بەرھەمەين دارى بەرى پىن بىگەھىت.
- تىكچوونا باخچە و زەپەين چانەينى.
- بەلەز زەنگەرتە ئاستى.
- تىكچوونا شائەيىن ھىنگەلەينى.
- پەيدابوونا بېھنەكە گەنى دىلف ھەوایی دا.
- ئەگەر خويىنا خۇلا ھەيۋانە يا زىنى بەر سەي بىگەھىت دى سە ھار و دىن بىت.

ب دىتتا وان ئەمەل كارىن ل سەرى مە بەھس كرىن ل دەمەين خۇلا ھەيۋانە يا زىنى
 رويدەن، ھەلەت چ راستى زىۇ فى چەندىن نىن بەلكۇ ب تىنى بۇ ھىندى بوو زەلامان دىلفا
 تىكچوونا تىشتىن دەرپەزى خۇ بىكەنە ستوىن زانان كو گەلەك چارا ھەر ب دەستى زەلامان
 ئەو كارە تىك دچوون ھەردەيسان بەلەكەرنە فان تىگەھىن شاش ل دور خۇلا ھەيۋانە يا زىنى
 ب تىنى زىۇ ھىندى بوو دىكو ز بەھىن وئ بېھتە كەمەكر.

ئىك ز وان دەرپەينىن ل فى دەمەين ھەيۋە گوتەن، گوتەن "بىن ئىزىزە" كو بۇ وئ
 زىنى ھەيۋە گوتەن يا دىگەھىتە د خۇلا ھەيۋانە و مەۋلە ب تىنى ل وى دەمەين بىن ئىزىزە دىبىت
 دەمەين ئەشەي وى پىن بېس بىت، ئ يا سەپەرە كو ئەمەل گوتەن ھەتتا نوكە ز لايى زانان ب خۇ ھە
 زى ھەيۋە دىبارەكر.

ئەنگەرەكنى دى يىن دۈبەرگەكتىن ئۇ ئۇنى د قى ماۋەى دا و دانانا وئ وەك مەترىس، بۇ وئ خويىن دىزىرىت يا د قى ماۋەى دا ئۇ ئەشنى ئۇنى دەردىگەكتىت، و ژېمەرگۈ رېزىزنا خويىن يا كرىدايە دىگەل بىرىندارى و ئىشان و شەم و نەخۇشى و ئوندوئىزى و سرنى، ژېمەر ھىندى زى كارفەدانا وان بەرامبەر خويىنا خۇلا ھەيفانە يا ئۇنى كارفەداناگا نەرنىى بوو.

ھەردىسان تەماشەمكرنا ئۇنى ب پەلەمكا كېمىز ئ زەلامى د سەردەمى كەفن و ھەتا سەدەمى ئەفرۇكە زى ھەر يا بەرىدالە.

دىسان ئۇن وەك نامازەكنى تېزكرنا ھەزىن سېكىسى سەرجەمى دىگەل ھائىيەكرن، ژېمەر ھىندى زى ئەو دىگەكتە د خۇلا ھەيفانە دا وان چ پېئىلى ب ئۇنى ناسىنىت، زىندەلرى ھىندى كو ھافىئىنا تۇقى زەلامى د قى ماۋەى دا ب ھەروە دىچىت و ناپېتە ئەگەرئ دروستكرنا زارۇكان، چۈنكى تېكەل وى خويىن دېن و زەلام پىشى ئۇ كرىارا سېكىسى ب دوامى ھەيت ھەست ب شەكسىنى دىگەت و تۇقى وىزى دىگەل خويىنا بېس دەردىگەكتىت.

وەك كارفەدان بەرامبەر قى زىندەروىن د سەردەمىكرنى دا دىگەل خۇلا ھەيفانە يا ئۇنى، دىگەل دەردىگەكتىنا بىزافا ئازادىا ئۇنى ب تاپىت ل وەلاتىن رۇزناڧىي، كۈمەكا بۇچوونىن نوى دۇ قان تېگەھشتىن بەرى ئۈكە پەيدابوون و ئاراستەپەك دەردىگەكت كو د گوت خۇلا ھەيفانە يا ئۇنى چ مەترىس نېنە و دىڧىت د ھەمى كادىقان دا ئۇن وەكى خۇ بېئىتە ھەپلىكرن و ئاين دەروونى ڧە پىشەفانیا وئ بېئىتە كرن و ل دەمى خۇلا ھەيفانە زى سېكىس دىگەل بېئىتە كرن و ئەمىيە پىشگۈھ ھافىئىن.

ناپېت ئەم وئ راستىن شەشېرىن كو خۇلا ھەيفانە ماۋەپەكنى نېمچە نەخۇشىن يە ل دىمۇ و بېچەكا پېسبوونى يا ئىدا، ل دىگەل ھىندى زى ئەو لۇزىك نېلە كو سېكىسى يەكت و ئەندامى سېكىسى يىن ئۇنى زى گەلەك يىن ھەستىارە و ب خويىن ئەم دىيىت و يى نامادە نېنە بۇ كرىارا ئىخستە دىناڧ دا و ئەگەر ئەم چەندە روپىدا زى ئەو ژېمەر وئ خويىن چ خۇشىن ئۇ سېكىسى ناپېنىت، دەربارەى زىنەن وئ خويىن يا ئۇ ئەشنى دەردىگەكتىت، د راستى چ زىان نېنن و ئەم چەندە تېگەھشتەنكا شاشە ل ئەو خويىنا دەردىگەكتىت ناپېت بېچىتە دىناڧ ئەشنى كەسەكنى دى دا.

ئەرئ تېكچوونا قەرزىن سېكىسى، بەلگىگە ل سەر ب دومامى ھاتتا ئايانا ھەزرىتان

يا سېكىسى؟

ھەر تېكچوونەكا د ھېكەتتا ئۇنى و كۈننن زەلامى دا پەيدىدەيت، كارئىكرى دكەتە
سەر كرىارەكا گرنگ نەوزى تېكچوونا شيائىن پىتەندە ھېكى ز لايىن تۇقى ھە نەك
تېكچوونا پەيوەندىا سېكىسى.

بابەتئ رادىستايانا خۇلا ھەيقلە ل دىق ئۇنى و كېمبوونا شيائىن بەرھەم ئىدانا
تۇقى ل دىق زەلامى ھەتئ دىگەيىنىت كو دىقئ ئىدى ئەو ھەست ب وى كەتۈرى بىكەن كو
ئەو يىن ب نەفسان ھە چووبىن و دانىيىدائى ب ھەتئ ۋى بىكەن كو ئىدى ئەو نەشۋىن زارۋەكەن
بەرھەم بىتەن، ھەرچەندە ل قى ۋىن مەزەن دا چالاكىيەن وان يىن سېكىسى ۋى كېم دېن ئى
ئابىتە نەگەر ب ئىكچەلرى ز لايىن سېكىسى ھە ۋىكارىكەتەن.

زەلام دەمەن دانەمەر ۋى دىبەت، تۇقى ۋى شيائىن پىتەندەن ھەتە نەگەر ھەزرىتا
ۋى ھىشتا يا گەنج بىت و ھېكەن كارا بەرھەم بىنىت، ئى زەلامى دانەمەر خۇدائى ھەمان
رەھبۈون نىنە د كرىارا سېكىسى دا ل دەمەن ئەو يىن گەنج. ھەردىسان ئاستى رەھبۈون بان
ھۇمارا چارۋىن رەھبۈوننى ۋى دگەل كېمبوونا ھەبارئ تۇقى كېم دىبەت.

ئەم دىشۋىن يېۋىن بابەتئ ھۇمارا چارۋىن ئەنجامەندا سېكىسى دگەل مەزىبوونا ۋىن
زەلامى دا بابەتەكى سىروشتىە و بېلىقى ئاگەت ۋى و مېر تووشى يىن ئومىدىن بىن، چۈنكى
دوى ۋىن مەزەن دا ھەمى تەتت بەرھەم خاھبۈوننى دچەن نەك شيائىن سېكىسى ب تىن، دىبەت
دگەل مەزىبوونا زەلامى ئەو بېلىقى ب ھەتئ بىت پىشكەننا بۇ ھەزرىتا خۇ يا پىرۋىستائى
بەتە كا ھىشتا ب دروستاھى كارەكەت، چۈنكى ھەزرىتا پىرۋىستائى پەيوەندىەكا بېيىز دگەل
چالاكىيەن سېكىسى يىن مەۋقى يا ھەي.

گەلەك زەلام دەمەن دگەنەنە ۋەمەكى مەزەن تووشى ئارىشەيان د ھەزرىتا پىرۋىستائى دا
دېن و رەنگە ھەندەك بېلىقى ئەنجامەندا ئىشتەرگەريان ۋى بىن، ھوسا يا بېلىقىگە كو ئايانا
سېكىسى يا زەلامى پىشتى ئەنجامەندا ئىشتەرگەرىن ۋى دىقئ دىبارە سىروشتى بىت. خۇ ھەگە
ھەر زەلام سېكىسى نەكەت و ھوسا دىبارەكو كو قى چەتەن پەيوەندى ب ئىشتەرگەريا ۋى ھە
ھەيە، ئەق چەندە ب تىن ھېچەتەگە و نەزىدەتەر.

[illegible]

پاسته دېت د فی ژې دا ژېر هڅېکېوتا لندامین وئ پین سیکسی و ټیکجورنا
 ناستن هورمونین وئ لندامینا گریار سیکسی بېچک ژپو ژنن یا ب زحمت بیت ل
 ښکار لندانا کر بکک تکر کن ژن دشت تامن ژ سیکسی وریک بیت.

دوهمې ژن و میړه دچنه د ژیمکې معزن دا بېنډه سیکسې دانقېهرا وان دا د
گوډیتکا خوښی و تیریبوونی دا بیت، چونکې نیدی وان خصا نیانا زاروکان تینه و لغو
زاروکان وان همدی پښ معزن بوین و هر شک د ژاتا خو یا تابیهتی دا دژیت.
هردیسان وان خصا ژپاتی و کاری ژی نینه، چونکې پتړیا وان ژن و میړان پښ گهشتینه
فونغا ټیکجیونا فمژژون سیکسې و پښ خانمشین بووین پان نژیکی ژپن خانمشین
بووینه، لغو را فښت تیریبون د فی ژی گمناک یا باش بیت.

ژبلی کو گریارا سیکسی دناڤمرا وان نا یا تمام بیوی و پنگه‌هشتی و همر نیک
 حوزدگمت دلی یی بدراسمیری خو برانگیشیت و ژ لایین سیکسی فه تیریکمت. همر دیمان
 زهلام وکی بهرن یی گمنج نینه و نارینه‌ها زوی هافیتنا توفی نینه، لهورا تهریوونه‌کا
 دروست کو همدوگان بیدلی یا یی همی گم‌لک یا باشد.

د فی زی داء ژن و میر پارزیمکا باش د سیستم خوارن دا دکن ژیر هندی همدوو د ساخلمیدکا باش دا نه و نامدهی یا تیدا هدی تیریونونکا سیکسی یا تمام ویریگرن، نهو سیستم خوارستن یی خوارن یی زهنگین ب بیتامین E و کالسیوم و کسکاتی و فیکی و فیتامینن پندلی ژبو وان دایین دکت دلو خوشین ژ کریارا سیکسی ویریگرن، چونکی ل دویف بهلگهیین ژانستی و لژیکی پین سیکسی، پندفیه کریارا سیکسی شتی ژبو جل سالی دانفیهرا ژن و میران دا دگهیتکا خوشین داییت.

ئەن تېرىيونا ئەمەم دىنابەرا ھەقۇنەن ھېنگى پەندەبىت دەمى بېگە دگەنە ئورگازمى؟

د كىرازا سىكىسى دا يا گرنگە ژن و مېر ھەردوو ھەست ب تېرىيونى بىكەن فېنجا چ ھەردوو بېگە بگەنە ھى تېرىيونى يان ئىك ل دويىف يى دى بېت نارېشە نېنە، ئ بۇ گەشتىن بۇ ئورگازمى جودەھى يا دىنابەرا ژن و مېران دا ھەبە، چوئكى ئ لايىن جەستەبى ھە زەلامى شيان ھەنە زويىر بگەبېتە ئورگازمى و تۇلى ب ھافىزىت.

ھەرچەندە كارەككى باشە ئەگەر ژن و مېر بېگە بگەنە ئورگازمى و ژبۇ ھى چەندى ئى بېنەبىە زەلام بېچەككى ھافىزىتا خۇ يا تۇلى گىرو بگەت، ئ ئەگەر زەلام نەشېت كونۇژۇن ل سەر خۇ بگەت و خۇ گىرو بگەت، چ نارېشە د ھەندى دا نېنە چوئكى زەلام دىشېت پىشى ھېنگى ب پارېيىن دەستكرى و دەستلەندى ئى بگەبېتە ئورگازمى.

ھەردىسان ئەگەشتىنا ئورگازمى ل دىك ژن و مېران د ئىك وەخت دا مەفەككى مەزەن ھەبە، ژبەرگو ئەگەر ھەردوو بېگە گەشتىنە ھى چەندى ل وى دەمى ھەر ئىك دا ب تىن ھەزا خۇ گەت و دا لايىن بەرامبەر ژبەرگەت. ژبەر ھەندى بىزافكرن ژبۇ گەشتىنا ئورگازمى ب رېكا جەختكرى ل سەر وى تىشېت مەزۇفى دىفېت و ل دويىف دا ئاگەھبەوون ئ لايىن بەرامبەر دى بېتە باشتېر تېرىيون بۇ ھەردوو لايىنا.

ب شىۋەككى گىشتى، ژن بېنەبى ب دەمەككى زىدەتەرە ھەتا دگەبېتە ئورگازمى، ھەردىسان ژن زويىر ب رېكا دەستلەندى و مەزىن دگەبېتە ئورگازمى ئ ئېخستە دىك دا، لەورا ھوسا باشتەرە زەلام بېشى ئېككى يى ئورگازمى وەرېگىت و پاشى ژن بەتال بېت.

ئەو ژنېن چەندىن جاران دگەنە ئورگازمى، رەقتارا شووتەبى بەرى ئېخستە دىك دا و پىشى ھېنگى ئى دەستلەندىان دگەل بېتە كرن ھەتاكو تېرىيونا ھەفەبىش دىنابەرا وان دا رويىدەت، چوئكى ل بەرجاڭ وەرگرتنا ھەستېن بەرامبەر ئىك بىناغى تېرىيونا گىشتى يە د پەيوەندىا ھەقۇنېن و ب تەبەت پەيوەندىا سىكىسى دا.

سنة تکران دبیته نه مگر نه ندامت زهلامی یی سیکسی رهتر و هستیار بیت؟

چندین نهضانه و بوجوون و نیکهشتنن شاش و نهضانهی دهر بارهی
سنة تکران نه ندامت سیکسی یی زهلامی همنه و خهک یاورم ژئ دگهت. سنة تکران یان ژئ
خمتنه مکران پیگهشت ژ راکرنا وی بیستی زنده یی دگهتیه سرمئ نه ندامت سیکسی یی
زهلامی. ههلمت نمو بیست همنی نهلمته راکرن بهلکو هند دهته راکرن کو سرمئ فی
نه ندامت دیاربگهت. ژ لایئ نایئ فه نهط کریاره دناف موسلمان و یهودیان دا یا هدی.

دناف همنی جفکان دا و بیئ ل بهرجاف و مرگرتنا بیرویاوهرین نایئ یان ههر
بیرویاوهرگا دی. پشت راستی ل هندئ هاتیمکران کو سنة تکران زهلامی ژ لایئ ساخه مین فه
مقایین معزن همنه، چونکی برینا فی بهشی رپکن ل خرقه بیوونا میکروپ و بیساتین ل فی
دهقروئ دگریت. ثم دشین بیژین نهط کریاره دبیته نه مگر نه ندامت سیکسی یی زهلامی
پاقرن ژ بیته ب ههلمه مکران دگهل وان زهلامین نه هاتینه سنة تکران. ژ نه مگر نهط
نه ندامه ب بهردهواسی بیته پاقرن و پاریزگاری ل سفر پاقرن وی بهینه مکران خو ههکه
یی سنة تکران ژئ نه بیته، دئ ژ لایئ ساخه مین فه ههر یی پاقرن بیت و ج بیهن ژئ نهلمین.
ژ لایئ جوانین ژئ فه، نهط بایته ب تنن مسهله یهگا زهوشی به و نه زلدهش
چونکی هندک کس حمز ژ نه ندامت خو یی سیکسی یی سنة تکران دگهن و هزار دگهن
شیوئ وی جوانره ژ بیروفاژی ژئ دروسته.

دهر بارهی رهقبوونی ژئ ج جودامی دنافهرا وان دا نهته، چونکی بالانا خوینئ بو
ناف وی نه ندامت و رهقبوونا وی ج بهیومندی ب سنة تکران فه نهته بهلکو د ههر دوو
کاویدنان دا رهقبوون ب شیوه یگئ ناسایی رویدعت. ژ زهلامی نه سنة تکران بیسته مکن و مکن
سهری یی بیغه و ژهر وی بیستی بهشی پیشین یی نه ندامت وی نه مگر دیاربگهت.
ژ لایئ هستیاریا فی نه ندامت و مرگرتنا حمزا سیکسی ژئ. ل دویف لؤزیک و
فمکولینن هاتینه نه نجامدن دنافهرا نه ندامت سنة تکران و نه سنة تکران دا، هوسا
دیاربویه کو نه ندامت نه سنة تکران هستیارره، چونکی یی نه ندامت و کیمز لیکشاندن
رویدعت ژ بیروفاژی سرمئ نه ندامت سیکسی یی زهلامی سنة تکران کو دگهل لیکشاندن
دگهل جلویمگان یی راهاتی و هستیاریا وی ل دهمن نه نجامدانا سیکسی کیمزه.

ئەرئ راستە كەسپىن ئۇنى ئەمدىن و ئارەزوويا سېكىسى نامىنىت دەمى تەماشەى قەلمىن سېكىسى دىكتە؟

ئەمۇ چەندە زى ئىكە ژ يىرويوچوونىن شاش، راستە زەلام بوونەمورەكە ب پلا ئىكەن
پشت يىستىن دىكتە سەر ھەستە يىتىن و پىژ ژ ئۇنى ھەز ژ وئە و قەلمىن پۇرئوگرافى
ئانكو وئەيەن رويس دىكتە ب تاپىست وان وئەمەن گەلەك زەدەمى تەماشەى كەن، ئ
ئەمۇ وئەمە ھەند كارئىكرىن ل ئۇنى ئاگەن بەلكۇ ژن دىكتەيە بىن كارئىكرىنا وان وئەمەن يىن
بەھرا پىژ گرتەيىن ئەمەيىنارى و رۇمانسىي تەيەن.

يىگۇمان ھاكتەرىن ئاپى و ھىفاكى و بەگگراپەندىن رەۋىشى يىن مەۋلى رۇن خۇ
دەيىنەت، بۇ ئەۋۋە ئانا مۇسلمان زەيەر پەروەردەيا وئە يا ئاپى و دابونەرىتەن ئەۋ ل سەر
مەزىن بىۋى ھەر د پەنەرەت دا خۇ ژ وئە و قەلمىن پۇرئوگرافى دىكتە باش ئ ئەمۇ چەندە
دەگەل زىنن رۇزئافىي گەلەك يا جودەيە و دىيەت ئەۋ تەماشەىكرىنا ئان جۇرە وئەمەن ب
جۇرەكى رەۋىشەنەيە سېكىسى ب ھەۋمىن.

راستە كەسپىن ۋەكى ئىك ل لاين سېكىسى قە پىژ سەرنجا ئىك و دوۋ راگىشەن؟

ج ياسا و راستىن زانىشى ژبۇ ئى چەندىن نىنن كو ئەۋ مەۋلىن رۇخسار و
ۋەكى ئىك پىژ سەرنجا ئىك و دوۋ ب راگىشەن. دىيەت زەيەر ھاكتەرىن ھىفاكى و گەلتورى
راگىشەن سېكىسى دىئاپىرە كەسپىن ۋەكى ئىك پان كەسۇگار و ئىزىكەن ئىك پىژ بىت.

بۇ ئەۋۋە كەسپىن سىي پىست زەيەر دەمەلگىرىا وان رەنگە ب تىن ئەۋ ھەز ژ
كەسپىن پىست سىي بىكەن. ئ ئەمۇ دىيىن يىژىن ل سەرنسەرى دىۋىيائ ئەمۇ ياسايە راست
دەرنەچىت، چۈنكى گەلەك چارەن سەرنج راگىشەن سېكىسى دىئاپىرە وان كەسان دا رەيىدەت
يىن ۋەكى ئىك نەبىن، بۇ ئەۋۋە تىشەمكى ئاسايى بى كورۇن بەزۇن زۇلف پىژ ھەز ژ كچىن
قەلەۋ بىكەن پان كچىن دىمەن وان سىي پىژ ھەز ژ كورۇن نەسەمىر بىكەن پان زى تا ۋى رەدى
كچىن سىي پىست ھەز ژ زەلامىن زىجى و رەش پىست بىكەن و پىژ سەرنجا وان بۇ كىرارا
سېكىسى ب راگىشەن.

ئوگە ئەمۇ د سەردەمەكى دا دىيىن كو تىكەلەمەكە باش دىئاپىرە خەلەكى دا
پەيدابوۋىيە و ئىدى خەلەك گرتىگىن نەۋشە ھەندى كو دىقەت ھەۋزىيىن دەگەل كەسپىن ۋەكى

خۇ يان عەشرەمەنغا خۇ يېڭىيېن، بەلكۇ پەر گىرنگىيى دىمەنە ھىندى ھەملىزىنىيى ل سەر بىنەمەيى
 ۋەيەن و دىگەل ئىك گولچاندانا ھىزوبىران يېڭىيېن، ۋەيەن خۇ ھەگە ئەو ۋن يان زەلام ۋ
 عەشرەمەنكا دى بىت يان ۋ تايىن رۇخسارى ۋە ۋە يەرى زەلامى ۋى بىت.

راستە باشقۇرۇن و مېر جەمئىيى ۋ دوو جاران پەر كىرارا سىكىسى ئەنجامدەن؟

ھىندەك جاران ئەمە نامارە خەلگى بىزارا دىگەن ئى بېنىقى ناكەت ھەر نامارەكا ھەتە
 بەلەلگىرەن ئەمە يەنەر ۋى بىگەيىن يان ب گىرنگى ۋە ۋەرىگىرەن، زەرىكو ئەمە نامارە ۋى ھىندەك
 ۋەمەيىن تىگىرەيى نە و يېڭىدەيىن ۋ سەرچەمەيى وان جارىن خەلگە د جەمئىيەمەن دا كىرارا
 سىكىسى ئەنجامدەن و ل دوپە دا ۋى ھىزمارىن دى ل سەر ھىزمارا رۇۋىن جەمئىيى دىمەن
 دىگەن، زەرى ھىندى كەس ئەمەيىت ھىزمارا ئەنجامدانا كىرارا سىكىسى د جەمئىيەمەن دا
 دىستىنشان بىگەت.

ل ۋىرەن يا گىرنگ ئەوە كا ۋن و مېر تا ج رادە ۋ ئىك و دوو پازى دىن و ھەتە ج
 رادە دىشەن ئىك و دوو تىر بىگەن، بۇ ئەوونە ھىندەك ۋن و مېر جەمئىيى جەرەكى كىرارا
 سىكىسى ئەنجام دىمەن و ھىندەك ھەمەيى جەرەكى ئى رەنگە ھىندەك ھەمەن ۋى رۇۋانە يان
 جەمئىيى جەنە جەرەمەن ئەنجام دىمەن.

ئەمە جەنە ھىندى دىار دىگەت كو ب تىنى ۋن و مېر دىشەن ۋى ھىزمارىن دىستىنشان
 بىگەن ئەوۋى پەتە بىستەن دىگەتە سەر ۋەنەمەتە وان يا تاپەت. ئى ل دوپە رىۋەيا نامارىن
 ۋەمەيى، ئەنجامدانا سىكىسى دىنەلەمە ھەملىزىنەن دا نەزىكى دوو جەر و نىشەيە د جەمئىيەمەن
 دا. د ھەكۋەيىمەن دا ھەيە كو ۋن و مېرەن ئوسىرەل د سەلەمەن دا (116) جاران كىرارا
 سىكىسى ئەنجامدەن. زەرى ۋى جەنە ئەمە دىشەن بىزەن ئەو ۋەمەيى دىشەن بەلەلگىرەن
 تىشەمەن و كەتۋار تىشەمەن دى يە.

ئەمە ئەنجامدانا سىكىسى گىرنگىرەن تىشە د پەيۋەندى ھەملىزىنىيى دا؟

دەيىتە ھەمە كەس باش بىزان ئەمە جەنە ب تىنى ئەمەسەيە و ج راستى بۇ نىنە
 ب تاپەت ئەو كەسەن يەرى جەنە د ۋەيەن ھەملىزىنىيى دا، جۈنكى دىيەت ئەو پەر ھىز بىگەن

گو په پوهنډيا هغه زېږېښ ب تښ ژېمر گريارا سينکس په لې پښتې تهو دچنه د فې ژباڼې دا
نېډې دې بې وان ژې پښتې ديار بېټ گو چ راستې بې فې بېرېوونې نېنه.

نمگر نهم بېزېن نهرې ژن و مېر چمند ومختې خو ب نهمجامدانا سينکس هه
ديورېن؟ نمگر هوسا هرز کيښ کو ژن و مېر روژانه فې گاري نهمجام دندن و همر
چارمکې ژې نيزيکې دوو دمزمېران ومختې خو بېله ديورېن نهرې يا تهو (22)
دمزمېرېن دې بېکفه چ دگمن. نمک نموونه باشترين بدلگيه ل سر هنډې گو په پوهنډيا
هغه زېږېښ ل سر پښتې نهمجامدانا سينکس ناهېته دانان.

- ژن و مېر ژېلې فې گريارې بېښې ب نېک و دوو همپه وکت،
- پشگداريا مېشکې و هرزي و لېکگوهورېنا هرزوبېران.
- پشگداريا جفاکې و په پوهنډيېن جفاکې دناښېرا کسوکارېن همرېووکان دا.
- پشگداريا داپک و باب و بېرههم نېنانا زاروگان و دروستگرن خېزانکا بېخته مور.
- پشگداريا سوزداري و لېکگوهورېنا همستېن جهزېکرن و سوزداري.
- پشگداريېن روحاني و هرزوبېرېن ناپېښې بېن هغه پښک.
- پتريا فمکولېنان ناماژې ب هنډې دگمن کو ب تښ (>20) په پوهنډيا دناښېرا ژن و
مېران ژېو نمگرېن سينکس دزفريت و نيزيکې (>80) ژ په پوهنديان وان ژېو
نمگرېن دې بېن نهمسينکس دزفريت.

خالکا دې يا گرنک همپه کو گهلهک جاران په پوهنډيېکا سينکس يا خراب
دناښېرا ژن و مېران دا يا هدي کو رننگه نهمبېته نمگرېن نېريوونا همرېو و لايېنان ب
نايېت دهمې نېک ژوان نمخوشيهکا دومرېز هسېت. لې ژېمرکو لايېنېن دې په پوهنډيا وان
بېيز دگمن، لهوړا ب چ رننگان دې وان ژ نېک و دوو پښتې نايېت و نايېته نمگرېن هنډې
تهو هرزا بېردانې جوداپوونې پکمن.

ئەرئ راستە پەزىيان و مېزان چ ئارىشە د پەيىومىندىا خۇ يا سىكىسى دا ئېتىن؟

دېيىت ئىمۇ ئاخىننە زى ھىند يا دروست ئەمىيىت، چۈنكى گەلەك يا ب زەھىمىتە ل سەر رويى غەردى دوو ھەقزىن ھەين كۈ ھەمى گاغان يان پەزىا چاران ئەو ئىتت ب دەست وان يىكمىيىت يى د بېزىئى گىرپارا سىكىسى يا خۇش و باش.

دېيىت ل دەستىيىكا پەيىومىندىا وان يا ھەقزىنەيى بېچەمكا شەرمى يان كېم شارەزايى ل دىمۇ وان ھەمىيىت و ئىمۇ چەندە كارتىكەرنى دگەنە سەر پەيىومىندىا وان يا سىكىسى زى، ل دگەل بۇرىنا دەمى و ھىندى ھىندى ئەو دى پەر شارەزايى ئىكە و دوو بىن و ئىندى شەرم دىنلەپەرا وان دا نامىيىت و پەيىومىندىا وان دى بەرمۇ باشىر چىت. ل ئالايمەكى دى ئە دگەل بۇرىنا دەمى و ئىتاتنا زارۇكان و ئارىشەيىن زىياتى يېن رۇۋانە، دى بېتە ئەمگەر كارتىكەرنى چارەمكا دى ل پەيىومىندىا وان يا سىكىسى يىكەت و چۇرەكى رۇتەينى ب خۇ ئە يگىرىت.

ل فى دەمى رەنگە ھەندەك چاران ساۋىيەمكى درىزۇ زى ب بۇرىت و گىرپارا سىكىسى دىنلەپەرا وان دا ئەھيىتە ئەنچامدان و دېيىت ئەمگەرئ فى چەندى بىزقەرىت بۇ،

- ئارىشەيىن ساخلىمىيى
- ئارىشەيىن گارى و ھەزارى
- ئارىشەيىن زارۇكان
- ئارىشەيىن پەيىومىندىا وان

راستە كەسەمكى رۇخسارەكى جوان ھەمىيىت زىبۇ ئەنچامدان سىكىسى زى يى بائە؟

ھەلەبەت ئىمۇ كۈتگۈنكە زى يا دۈيرە ز راستىن، چۈنكى ھەكە ھوسا بايە ئىندى ھەر كەس رۇخسارنى وى يى جوان بايە دا ب تىنى ماقى ئەنچامدان گىرپارا سىكىسى ھەمىيىت و ل باشى شىياتىن خەلكى يىن سىكىسى ل دويىف رۇخسارنى وان دا ھىتە ھەلەسەنگاندن و ل قىرئى دا دىيار بېت كا گى ب كېر ھەقزىنەيى ھەيىت و گى ب كېر ناھەيىت، ھەندەك كەس يىن ھەين چ ساخلىتەن چوانىيى زى ل دىمۇ ئىنەن ل د پەيىومىندىا خۇ يا سىكىسى دا گەلەك د سەرەكەشتىنە و ھەست ب تېرىبوونى دكەن و ھەقزىنەيى خۇ زى تېر دكەن.

ھەندەك كەس رۇخسارنى وان جوان دىيارەكەن زېمەر گىرەنگىدان وان يا زىدە ب رۇخسارنى وان يى دەرمەكى يىن ئوۋشى چۇرە بېزەرىمكى بووين، دەربارە شىياتىن خۇ يىن

سىڭىسى ۋى د ئارام ئىتىن، ۋىيەرگۈ ھىزى دىگەن رەنگە شىيائىن وان يىن سىڭىسى د ئاستىن جۋائىيا وان دا نەبىت و ۋىيەر فى ئىمىراسىيا وان يا پىرەدەوام رەنگە ئىندى نە ئىمۇ بىشېن خۇشىن ۋ كىيارا سىڭىسى ۋىيەرگىن و نەمىشېن ھەمپىشكىن خۇ ۋى تىر بىگەن.

بۇجۋونىمگا دى ۋى يا ھەي دىبىۋىت ئىمۇ كەمىن خۇدان رۇخسارەكى جۋان ھىزىدەگەن ئىندى بېلىقى ئاگەت ئىمۇ چ واستىئەنەكى بېيەن د پەمپەندىيا سىڭىسى دا دىگەل ھەمپىزىنن خۇ. گومان ئىندا ئىنە گۈ ھىندەك كەس د جۋانن ئى ئاستىن رەھشەنپىريا وان يا سىڭىسى گەلەك يا خىراپە و نىزانىن ب دوستاھى فى كارى ئىتجەمىدىن ۋىيەر فى چەندى ئىم دىشېن بىۋىن جۋائىيا رۇخسارى نە پىفەرە ۋىۋ پەمپەندىيا سىڭىسى يا باش و سەرگەقتى.

ۋاپەكى دى فە ئىمۇ كەمىن خۇدان جۋائىيا بېلىقى نەبىن، رەنگە بىزاف و زەمىمەتەك مەزىتە بگۇش ۋىۋ ھىندى ھەمپىزىنن وان خۇشىن ۋى بېيىن، ئىمۇ چەندە ۋى ۋەك ھەمپەگىرەمەكى دىگۈ بايەت پەروۋىۋى ۋى نەمىتە.

راستە ھەر گالفا دەلىقەمەك سىڭىسى ب دەست زەلامى كەگەت ۋ دەستېن خۇ ئاگەت؟

د فى بايەتى دا جۋرە نەتېگەمەشتەك يا ھەي گۈ بېلىقىە باشز بېتتە رەھنگىن. ئەگەر ئىم ھوسا ھىزى بىكەن گۈ ئىمۇ بۇجۋونە راستە ل ۋى دەمى مەۋۇ ۋەكى بۋونەمەمەكى بىن ھەست و بىن ھىزىگەن دى ھىتە ل ئەلەمدان ب رەنگەمەكى گۈ ب تىن پەرسىفا چەزىن خۇ يىن سىڭىسى دەست.

ۋى نەم دىشېن ب پەشت راستى فە بىۋىن گۈ چ راستى بۇ فى چەندى ئىنە، جۋونكى پىريا زەلامان ب شىۋەمەكى لۋىكى ھىزا خۇ دىگەن و پەمپەندىن خۇ يىن سىڭىسى دىگەل خىزانىن خۇ ب باشى دەھلەسەنگىن، لەۋرا خۇ ئەگەر ھىندەك دەلىقە ۋ دەرىلى خىزانى ۋىۋى بۇ پەيدىن دى رەتەگەن.

ۋى د ھەمەن دەم دا، ھىندەك ۋى ۋى ھەمە گۈ رەنگە ۋ نەتجەمى تېرەمەۋونا ئارەمۋىۋىن ۋى يىن ھىزى ۋىگىرنى، بىزىرى، تۋرەمۋون يان ۋەك ئۆلۋەگىن و بىنى ھىچ ھىزى ۋىگىرنەك يان ھىزا خۇ بىكەت دەمى دەلىقەمەك سىڭىسى بۇ پەيدا بىت دىگەل زەلامەكى دى رەنگە ۋ دەستېن خۇ ئەگەت.

خالكا دى يا گرنگ يا هدى كو گملىك جاران زهلام وەك مەتە ل دەق ھەتائىن
خۇ زىندەھىيە د بايەتى دا دىكەن و ھىزىمكەن كو دەمى پىز سىكىس ب دەست وى دىكەت نەق
چەندە نىشانى زىرەكيا وى يە ئى يەروولتۇزى ئۇ زىرە نائىل خۇ يەردەوام فى بايەتى د
فەتھىرەت خۇ ھەكە ھەندەك پەيۋەندى زى ھەمىن. ل فەتھىرەت نەم دىشەن بىزىن ز لائىل ئۆزىكى
فە زەلام پىز سىكىس دىكەن و نەق چەندە زى بۇ نازادىا رەگەزىن نەز و ب دەستەكەتەن
دەلىفەيان و پىشەتائىيا ھەتائىن وى دۇفەت.

راستە دەنگى ئاغ ئوخى بەلگەيە ل سەر ۋەرگەتتا تامى ئى كىرارا سىكىس؟

گەلىك جاران دەمى ئۇن و مېز كىرارا سىكىس نەتەجەم دەن، دەنگەكى ئى خۇ دىنەن
ۋەكى ئالە ئال پان ئاغ و ئوخان. گەلىك كەس ھىزى دىكەن كو نەق دەنگە نىشانە ل سەر
ھەندى كو ئۇن و مېز تامى ئى ئىك و دوو دىبەن و كىرارا وان يا سىكىس يا تام بەخشە زىرە
ھەندى زى ھەندەك كەس ھوسا دىبەن كو نەم زەلامى ئۇنا خۇ نەگەھىنەتە ئاستى ھەندى بەكتە
فەزى و ھەوار بەكتە، رامانا ئى نەمە ئىمە تەشپايە خۇشەن بۇ وى پەيدابەكتە.

نەگەر ئى لائىل زانستى فە تەماشە فى بايەتى بەكتە، دى بىنەن زىلى شاشەن چ
راستى بۇ بىنەن، زىرەكو ھەواركەن و ئاغ و ئوخان چ پەيۋەندى ب تاما سىكىس فە نەنە
بەلكۇ نەق چەندە ب تىلى دەرە و رەنگەتەندەن فەمىن سىكىس نە كو ھوسا ھاتىنە ۋەنەكەن
ئۇ بەكتە فەزى و ھەوار و جەكەن وى لىمە بېنەنە دەرەن ب بېانەيا ھەندى كو نەم تامەكا
خۇش ئى سىكىس ۋەردەگىت.

ھەواركەن نە بەلگەيە ل سەر تاما سىكىس و گەھىشتا ئورگازمى، بەلكۇ جۇرەكەن
نەكتەرىن پان ھىزىرەيكە تەسابى يە. نەق چەندە ۋەكى رەكلامەكى يە بۇ زەلامى د كارەن
نەكتەرىن دا دىكو شىانەن وى ل پىشچاقەن ئۇنى مەزەن بەكتە ئى د كەتۋارى دا كىرارا سىكىس
بېندى ب فەزى و ھەواركەن نەبەت بەلكۇ بېندى ب زىنكەھەكا ئارام و بېدەنگ ھەمە.

گەلىك ئۇ دىگەنە گۈپىنكا خۇشيا سىكىس و ئورگازمى، ئى نەم فى چەندى ب
بايەتەكى تايىبەت ۋەردەگەن و بېندى ب ھەندى نەكتە نەم بەكتە ھەوار دىكو بۇ زەلامى
دەپەركەن نەم پىن گەھىشتە فى خۇشەن، بىلكو نەم ب ئارامى و بېدەنگى فى ھەستە خۇ د
پارەزەن دىكو پىز گرنگەن ب دەنە ئازادەن خۇ يا سىكىس و ھىزا وان ل سەر پەت.

نەك گازانكەمگا سروشتى. ھەلبەت نەك ھۆرگىرنە ئېۋ سەردەمىن كەلەن دىۋىرەت وچونكى ھوسا ھۆردىكر سىكىس تامىكا تاپىدە بۇ زەلانى و ئۇ ب تىنى پىتىشى ب رۇمانسىيەتى يە و لەشنى خۇ پىشكىشى زەلانى دىكەت دىكو وى رازى بىكەت نەك دىكو ئەۋزى تامى ئى وىرەگىرەت.

ئەرنى گىرارا ئېخىستە نەك تەكە رەكە سروشتىە د پەيوەندىا سىكىس دا؟

ل دەستىيەكى تەنت مە باۋەرى ب ھەندى ھەبىت كۇ پەيوەندىا سىكىس دىنەپەرا ئۇ و مىران دا پەيوەندىەك گەلەك تاپىدە و مەلى وان ھەردو ھەمىزىنان ب تىنى يە بىرەرنى ل سەر ھەندى بەدن كا چ تەنت بۇ وان يىن باشە و چ تەنت بۇ وان يىن خىراپە. ئى نارىشە ب تىنى ئەۋە دەمى ئىك ئۇ وان ھەز ئ تەنتەكى دىيارىكرى د گىرارا سىكىس دا ل دەك ھەمىزىنى خۇ تەكەت و ب شىۋىيەكى تەكەمرا و دروست ل سەر وى ياپەتى دىكەل تەتەخىت.

زەۋەگى مەۋلان بىرۋاۋەرنى تاپنى ھەنە و ل سەر دىچەن، ئەۋرا تەنتەكى تاساسى يە وان ھەردو ھەمىزىنا مەلى ھەندى ھەبىت ل دىۋىا بىرۋاۋەرنى خۇ يىن تاپىدە ل سەر دىۋەكەكى سىكىس يىن دىيارىكرى يان تىرۋىۋەنەك سىكىس يا دىيارىكرى باخلىق و وى دىۋىا رەت بىكەن. بۇ ئەۋەندە د ئاپىنى ئىسلامى دا گىرارا سىكىس ئ پىتىنى ھە يا ھەمرا، ئەۋرا ئىنى مەلى وئ چەندى ھەبە ئى دوخى سىكىس ب ھەمى رەتەكە دىكو دىۋىا بىرۋاۋەرنى وئ يىن تاپنى ئەۋراۋەستىت. ئەگەر رەتەكەتن و ھەم تەكەمەتن دىنەپەرا ئۇ و مىران دا ھەبىو ھەر ئىكى چ پەخۇشە و ھەز چ دىكەت و چەۋا دى گەھنە تىرۋىۋەن مەلى وانە ئەۋ ل سەر ئى ياپەتى دىكەل ئىك ب رەپتە خۋاۋى.

ئ لاپەكى دى ھە، گەلەك تەنت يىن ھەمى دىنە ئەگەرنى تىرۋىۋەن ھەزا سىكىس يا مەۋلى و ب وئ رەكە ھەمىزىن يىن دىكەھنە ئورگازمى ۋەك دەستىدەن و گىرەرنى رۇمانسى و ھەمىزىكرن و ل قەۋرنى ئۇ و مەز دى زەن كا چ تەنت بۇ وان يىن خۇشە و چ تەنت يىن تەخۇشە، ئەۋرا پەنى نەكەت ئەۋ پەنەنە بەنە ھەر ھەندەك كەرن كۇ ب پەتە ئەگەرنى بىزارىۋەن ئىك ئۇۋان.

ئ د ھەمەن دەم دا ئاپا سىكىس ئى تاپىت ل سەر وى پەنەنى پەتە ئاپاكرن كا چ تەنت يىن سروشتى و چ تەنت ئەمىن سروشتىيە يان ئۇ و مەز ھەندەك تەن ل دەك خۇ ھەمرا

بگهن و هندهگان حدال بگهن، چونگی ناوړینن جافان و هممیز و یارین سیکسی و رومانسی و دستپندان هندک نیمهتن دینه ننگرئ نازارلدا هستن سیکسی و زیانا سیکسی دنالیهرا ژن و میران دا ژنگین دگهن و دینه ونگر ل هممیر پدیدابوونا نارینهپین خیزانی و جودابوونی.

گهلهک ژ ژن و میران بهری بچه د زیانا همفرینن دا ژی و هشتا ل دستپکتن ترپا تشتن سروشتی و نسرورشتی و حمرام و حملال د میشتن وان دایه، ژیر هندئ رنگه نهو خو ژ گهلهک خوشتی و نامین سیکسی یین معزن یی بهر دگهن یان ژی هرز دگهن ژ بل نهو تشتن ژ لاین نابی هه هاتینه همدغهگر یان ژ لاین ساخلمی هه زیانی دگهینه مروقی، تفتن دی همدی د سروشتی و حملال.

هندهک جاران نهو تشتن دهینه نیاسن ب تشتن نسرورشتی دبهت پاسایهکا نومارگری همبیت، لهورا هندک کاودان پیت همین پندلی ل بهرجاف وهرگرلنا پاساین همدی، بؤ نمونه بهری چند سالهگان ل ویلایهکا نندپانا یا نمریکی خوگن زیندانگرئ ل سر زلامهکی هاته سهپاندن ژیرگو وی ب ریکا دطی گریارا سیکسی دگهل همفرینا خو نهمجامدبوو پشی هیتن ژنا وی سکال ل سر وی نومارگریوو و ل دویف پاسایا فی ودلای نهو چنده رفشارکا دگهزبازیه و همر کسی وئ رفشاری ب تعدا دگهل همفرینا خو بگهت بؤ ماوی س سلان دئ هیته زیندانکرن.

ژیر فی چندی ل بهرجاف وهرگرتن پاساین ژی یا گرنگه چونگی هندک جاران ژن داخازا بهردان دگهن ژیرگو زلامین وان ب تعدا داخازا گریارا سیکسی ژ پست هه ژن دگهن و رنگه توندولیزین بهرامیر ب کارینن.

ن د جفاکن مددا گهلهک یا ب زحمته دمی ژن ژیر فی چندی داخازا بهردان دگهت زلام دانپیدان ب وئ چندی بگهت، بملک ب همدی دنگان دئ ناخفتنن وئ دهکمت ب تن د وی کاودانی دا نمبیت دمی دادورئ نمکولینن ب بهلگه فی چندی دیاربگهت ئ نهو چنده ژی پیچگی یا ب زحمته ژیرگو پندلیه تیکچوونهک یا درپنهک ل فی دطهرئ پمدا بیت همتا ب بیت بهلگه زلامی نهو کاره یی نهمجام دای.

ژبه رڼې چمتوئې هره ل دستېکڼ يا پېنډېه ژن و مېر ل سهر وان شپوازېن
 سېکسې ب ړنگهڼ پېن دېنه ننگهړئ نېړيوونا وان پېن گو ب بېته دسترېزې ل سهر
 بېړيواوېن وان يان مېترسې ل سهر ساخلميا وان.

راسته هندک کهرسته پېن سروشتي چارصهر يا نارېشه پېن رهڼيوونې ننگه؟

هندک چاران نمو کهرسته پېن چارصهر يا نارېشه پېن سېکسې ننگه ژنده
 مېتېن وان دهېنه کرن ژ راستيا وان ب درېزهيا مېزووېن زهلامان ب تايبت و هندک
 چاران ژنې ژې بزاڼکړيه هېزا خو يا سېکسې ژنده کيکېن يان ژې چارصهر يا هندک
 نارېشه پېن سېکسې پېن دېارکړې بکېن.

ل دوېف فمکولنېن ژانستې و سهرېوان، نمو چمتو دېارېوويه گو پتړيا چاران
 نمو کهرسته پېن سروشتي پېن دهېنه بکارنېنان بؤ چارصهرگرنا نارېشه پېن سېکسې
 کارېهکا راسته پېنه د چارصهرگرنې دا نېنه بملکو ب تنې وهک نهغه سانه هاتېنه تياسېن و
 ژنده مېتېن وان هاتېنه کرن، چونکې دهمې مروځي باومړې ب تشتهگي هېبېت دئ
 رهنکله ددان ژې بؤ هېبېت.

تشتهگي ناسايې په گو کهرسته پېن سروشتي پېن خواړنې ژبؤ ځې مېرمې پېنه
 بکارنېنان و دبېت هندک چاران زياننې وان ژې د کيتمېن ځې نارېشه نمو دهمې نمو
 کهرسته پېن شېره تېن نوشدار و کمسېن شارهزا پېنه بکارنېنان، له وړا دبېت زيانمکا معزن
 ل باش خو پېنلېت، بؤ نموونه ومړگرتا هندک مېړې پېن زهراوې يان زههرا ماري يان
 خوارنا هسېکېن هويړگري پېن هندک گپانه وهران يان زههرا هندک گولان دئ بېته
 نهچامې وېرانکړنا له شې مروځي و دوېر نېنه بېته ننگهړئ مړنا وئ ژنې يان زهلامې پېن
 فان تستان ب کارنېن.

دبېت فان کهرسته پېان روڼمکې لاهمکې هېبېت د نارېشه پېن رهڼيوونې دا ځې دگل
 هندې ژې پېنډېه بؤچوونا نوشدار و کمسېن تايبتمېند پېته ومړگرتن، چونکې نمو
 کهرسته پېن سروشتي هندک چاران کهرسته پېن زهراوې ژې پېن دناغ دا هېن و مېرج
 نېنه خوارنمکا ب مقابېت بؤ مروځي.

ل شۇرئ رەنگە ھىندەك جاران بابەت بىگەھىتە سىر و سىڭاتى پىڭرئى زى ب فان
 كەرسىتەپان، بۇ سوونە د ھىندەك جىڭاڭىن كىمىن دا نان ل سىر شۇيىن ئەندامى سىڭىسى يىن
 زىنى يان زەلامى دروست دىگر ژ پىتخەمەت جارسىرەكرنا ئارىشەپىن وان يىن سىڭىسى،
 ھەلبەت نەمۇ چەندە سنوور بەزائىنەمكا تەجوانە بەراسىر نىعمەت و خوارنى و د بىيات دا
 چ راستى بۇ جارسىرەپىن وان نىنە.

تەرىپ راکرنا مالىچوپكى، زىانا سىڭىسى ل دىمۇ زىنى دى راپوستىت؟

ئەنجامىن فەنگۈلىنىن زائىتى ئەو راستىە دىلارگرىيە كو چالاڭى و ۋەرگرنا تاما
 سىڭىسى ل دىمۇ زىنى يىنى ھەببونا مالىچوپكى يان يىنى ھەببونا خۇلا ھەپشەنە ژ ئەنجامىن
 جۈۋونا زىنى بۇ نەمۇ زىنى يىن ئومىدىن و مەزىنلۈونا و، ھەر يا بەردىۋامە و چ كارتىڭىر ل
 سىر ناپىت بەلكۇ ھىندەك جاران باشى زى ن دىھىت زىمەركو ئىدى تىسا دوۋگىياۋونى ل دىمۇ
 وئ نامىنىت.

ھەردىسان پالدىرىن سىڭىسى ل دىمۇ زىنى ب ئەماتا شىائىن بەرھەم ئىنانا ھىڭان يان
 كىمبۈونا شىائىن ھۆرمۈنىن وئ زىۋ بەرھەم ئىنانا ھىڭان زىنە ناچىن و ئەو بۇجۈونا دىگۈى
 جەزىن زىنى ب ئەماتا مالىچوپكى زىنە دىچى بۇ ئەفسانەيەمكا كىمىن دىزىپىت و نەمۇ زىمىرە
 تەراستيا وئ تىۋرى يا ھائىيە سەلەندىن، لەۋرا ئىدى پىندى ئاكەت چ زىن ز ھىندى بىزىن.

راكرنا مالىچوپكى دىبىت زىمە ھىندەك ئەگەرىن پىزىڭى بىت كو مەترسى ل سىر
 زىانا زىنى بەيدىكربىت و دىبىت دىگەل فى راکرئى كىماتىن ھالۋى و ھىڭدانى زى دىگەل بىت،
 ن نەمۇ چەندە ھىندى ئاگەھىتە كو ھۆرمۈنىن وئ يىن سىڭىسى زى دىگەل دىھىتە لادان يان ژ
 كارى د راپوستىن و كارتىڭىرئى دىگەنە سىر پالدىرىن وئ يىن سىڭىسى.

د فى كاپدانى دا تىشتەكى سىروشتى يە ھىندەك گوۋىزىپىن سادە رۈپىدەن ۋەك
 ئەماتا نەرماتىا بىستى و مۈپىن ئەنى ن نەمۇ ئارىشەپە زى دىشەت ب رىكا ھۆرمۈنان بىھىتە
 جارسىرەكر، ن پالدىرىن سىڭىسى زى د فى كاپدانى دا ھەر ۋەكى خۇ دى مېنى يان رەنگە
 باشى زى ن بىھىن. ئەو تىشتى دىبىتە ئەگەر جىزا زىنى زىۋ ئەنجامدان سىڭىسى كىم بىت
 رەنگە زىمە ھىندى بىت كو زەلامى وئ ئارەزوۋىا سىڭىسى ل دىمۇ نەمىنىت يان زىمە
 كارىگەرپا جىڭاڭى بىت كو ئەو زىمەك دىنەمىرە و ناپىت زىنا دىنەمىر سىڭىسى ئەنجامدەت،

چونکې ب شپږمه پکې گشتي جشاک ب چاغه پکې کیم سده دکه ته نه چاغه ادا کړیارا سیکسې ل دغه کسپن دانمیس.

د جشاکې ماما دغه چنده نشته پکې پریږدله و گهلهک ژ ژان پشې دجنه د ژپکې موزن دا و دپنه خودان دغې شپې هرز دگن شمره نمو سیکسې بگن، له ورا خو ژن ددغه پاش و دبیت مېشکې ژنې بهرې هېنگې هوسا هاتېته پروگرامن کو حمزا سیکسې ب تنې یا د ژپن گمنجایې دا. ژپم هندې ژې دبیت پشې لادانا مالېچویکې وې و ل دوپک دایونمیریتن باب و بابیران نارمژوویا سیکسې ل دغه وې تمینیت و دغه کاریگه ریا دپروونی دې پتر کاریتیکرنې کته سمر نارمژوویا وې یا سیکسې ژ کاریگه ریتن هسیولوژی.

نورې راسته کمرستېن کحول حمزا سیکسې ل دغه مروقی زلمه دگن؟

ل سمر ناستې کیمیاې و هسیولوژی کمرستېن کحول دپنه نه گمرې کیمپونا چالاکېن له شې مروقی و دهماران خاف دکته، له ورا ژې نمو کاریگه ریا بېپوشکرنې یا کحول هدی سمر سمر زلامې دبیته نه گمرې نه مانا ترس و شمرې ل دغه زلامې فېجا ل هې کاودانې دهې زلام داخازا سیکسې دکته هندې ناگه پینیت کو حمزا وې یا سیکسې پتر ژ هاتیه بدکې ترس و شمرما وې ژ داخازکړنا سیکسې نه مانه.

د ههمان دم دا کحول کړیارا رهپوونې ژې کیم دکته، چونکې کاریتیکرنې دکته سمر ههمې نه نداسې له شې مروقی نک هندمگان ب تنې، دغه کاریگه ریه ل سمر له شې زلامې و ژنې وکې وکې نیکه، ب کورنې هم دشپن بهر شفا هې برسپارې ژ ناخفته ده شکیبیری و مرېگرین دهې د شاپویمکا خو دا دبیزیت "کحول نارمژووین مروقی بالیدت ژ ب چېنیدانا فان نارمژوویان ب زحمیت دکته".

د شهکولیان دا هاتیه دیارکرن کو کمرستېن کحول دناظ دا دبینه نه گمرې شکستېن د کړیارا رهپوونې نه نداسې سیکسې یې زلامې دا نک بهر وراژې و بدستفهمیدنا تیرپوونې وې یا سیکسې ژې ب زحمیت ژ دکته ژپمکو کحول یو ماویمه کی و دختی وان گمنانېن دهماری یېن دپنه نه گمرې رهپوونې دگړیت.

ژ دغه چنده ل دغه ژنې پیدانابیت، چونکې ژنې تارپه یا رهپوونې نینه و نه گمر خو ژن یا ناستنې یان یا بېپوش ژې بیت کړیارا تېخته دناظ دا هر یا ناسای به.

لن نهگمر ژن ژبهړ کارېگهړيا کچول سرخوښ بيت دشيت بگههيته نورگازم، چونکي کچول همستين مروفي ب گشي و دصاران ب تاييدني د نندامين سيکسي دا د مړينيت، نمو نندامين ناسامين ژبو نوگازم دکهن واک ديوارئ نندامين سيکسي يي ژني و ليف و بهمن خوارئ يي بربر ا پشي و ميشک همي پيگنه کار دکهن و نورگازم پميدادگهن لن ب فخورنا کچول نمف ننداميه همي خاف دين و کارئ خو ب دروستاهي نلگهن.

نورئ راسته زهلامن دانعممر کيمر ژ کورمکي جحيل خوښي ژ کريارا سيکسي

وهرېگريت؟

نم دشين بيزين شيانين دستلپدان و کريارا نيخستنه دناف دا و هافينن ژبو کسين دانعممر و جحيلان ودي نيکه و چ خالين جوداگمر دنافيرا وان دا نينن لن ب مخايني شه نم د سردمهکي دزين نم همي بهايي ددپنه گمنجان و بهايي دانعممر و ب نالفاشه جويان کيم دکهن.

زهلام چ د ژبهکي گمنج يان دانعممر دا بيت دشيت ژني تير بکعت نهگمر ناروژويا تيرگرنئ ل دغه هديت لن زهلامن دانعممر تاييدتمنديکا ل دغه همي و د بهراموهنديا ژني دايه ب تاييدت زهلامين ژني وان دنافيرا (50) بو (70) سالي جوتکي نمو دشين کونترول ل سر کريارا هافيتنا توفی بکهن و کريارا سيکسي گرو بکعت، بهروفازي گمنجان نهشين کونترول ل سر في چمندي بکهن چونکي کريارا دروستگرا توفی ل دغه وان بلمز ب ريفه دجيت و همي چالاکي و فرمان ب شيوهکي بلمزتر دهينه ب ريفهبرن، لهورا کريارا هافيتنا توفی زي ل دغه وان بلمزتره و نهشين کونترول ل سر بکهن.

ژبهړکو زهلامن دانعممر د شيانين وي دايه هافيتني گروپکعت، نمو دشيت دستلپدان و نارازندنگا پتر بدعته ژني، چونکي ژن زي پيدفي ب دممهکي دريژتره همتا همست ب نارازندنا سيکسي بکعت و نمف چمنده زي ب ریکا دستلپدان و ياريين سيکسي زويت پميدادبييت. همديسان ژمارا وان چارين ژن نگههيته نورگازم پتره ژوان چاران يا زهلامان دگههيتي، لهورا دريژکرا سوان هافيتنا توفی دبيته نهگمر ژن پتر تامي ژ سيکسي وهرېگريت.

زەلامى گەنج دىشېت ماۋەپەقەت دىرۇزىر ئەندامى خۇ يىن سىكىسى د گادىيانىن رەقىبىۋىنى نا بېھىت ب ھەمپەرگەر ئىگەل زەلامى دانەمەر. ئى شەق چەندە ل دىق گەلەگ ژان يا گرەگ نىنە. ھەردىيان زەلامى گەنج دىشېت بەلۇ ئەندامى خۇ يىن سىكىسى رەق بىكەت ئى بەرۋىقازى زەلامى دانەمەر بېدىقى ب دەمەگىن دىرۇز و دەستلىدانى پە ھەتا ئەندامى خۇ رەق بىكەت.

[illegible]

زەلامان دانعەسەر دەمەن دىگەنچە شۇرگاڭزىمىن، ۋەتەننىڭ دىڭىزىنىڭ دېمەن ئۇ زەلامەننىڭ كەنج تەلەپىنى زېمەر ھىندى يە كۆ كىرىپار ھالەتتە ئۇنى ئى دىگەنچە زۆى رويىدەت ۋە ئەو خۇشيا پەيدىدەتتە زى ماۋىدەننىڭ كېمە، زېمەر ئى چەندى زەلامان دانعەسەر د ھى ماۋىدە دا پىخ خۇشپىن ئۇ كىرىپار سىڭىسى ۋەزىرگىت.

بشتی ئەنجامداننا سیکسی نیکسەر ڕەهیبوون ل دەق زەلامانی دانەمەر ئامینیت و ڕەنگە چەند دەمژمێر یان رۆژ بورن هەتا دووبارە ڕەهیبوون ل دەق وی پەیدا بێت ئی بەروفازی ل دەق گەنجان ڕەهیبوون هەتا ماوەیەکی بشتی هافیتقا تۆفی د مینیت و بشتی ماوەیەکی دشیئت ئەندامی خو ڕەقی بکەتەوه، لەوێ ئیم دشیئت د شەهەکی دا چەند جارەکان کرایا سیکسی ئەنجامدەهت، ئی ئەق چەندا مە بەری نوکە گوێی مەرج نینە ل دەق هەمی زەلامان پەیدا بێت، چونکی پتریا زەلامان دەمی دگەهە ئیمەکی مەژن ئی هیشتا ساخەمیا وان یا باشە و چ ئارێشەین سیکسی نینە لەوێ د شەهەکی دا دشیئن پتر ز جارەکی کرایا سیکسی ئەنجام دەن.

تعمیر مرقد سروستانی خواجه یزدخواستی کمال یان هیئت و سیکواله؟

هوموسیستیکوال معرهم ژئ نمو مروفین بین نارمزوویا دگهل دگمژئ خو هدی وهک
ژن دگهل ژئ یان زهلام دگهل زهلامی، ل مروفین هیتروسیتیکوال نمون بین نارمزوویا
سیتکسی دگهل دگمژئ پیرامیتر هدی وهک ژن دگهل زهلامی.

ھىندەك ئۇنىڭ دى يېڭى دوۋىگىيان بېشى ئۇنالىغا ئازاراندنا ھەستىن سىڭىسى بېشى ھېنگى ب ماۋىيەكى نەم ھەستە ل نەم دھېتە خوارى بېشى كۇ ب گەھنە نورگازمى.

ژىن ژ نورگازمى دىرېسىت، ئەۋزى ژېمىر وئ ئىرسا وئ ژ زارۇڭنى خۇ ھەي، چۈنكى ھىزى دىگەت ئەگەر نەم بگەھىتە نورگازمى نەم چەندە دى زىيانى گەھىتە زارۇڭنى وئ، ئەۋرا ھەر ئېڭىسەر ھەستىن وئ سار دېن، دەرېلەرى مەترىسىن ژى، بابەت يىن ھوسا نېنە كۇ كىرپارا سىڭىسى مەترىسىن بگەھىتە زارۇڭنى د ژىڭى دايڭى دا ئى ئەگەر لىقېن و زەھىمەتەك مەزىن ھەبىت رەنگە دايك و زارۇڭنى خۇ ھەردوۋ توۋشى واستاينى بىن.

مەترىسى ب تىلى ۋى دەمى پەيدىۋىيەت دەمى ئەندامى سىڭىسى يىن زەلەمى گەلەك يىن مەزىن بېت و ژىن د جەھەتتەن دۈمەھىي يېڭى دوۋىگىيانا خۇ دا بېت و ئەگەر ل دەمى ئەنجامدانا سىڭىسى لىقېن ئەندامى سىڭىسى يىن زەلەمى يا بېھىز و كۆپىر بۈۋ، رەنگە زىيان بگەھىتە ژىن و زارۇڭنى ژى ئى بەرۋەلەزى لىقېن ئاساينى و ئاغلانچى كىرپارا زەداڭبۈۋونا زارۇڭنى ژى ب سەنەھى دىگەت، دىيەت ھىندەك چارەن ئېشانا ژىن ژى ل دەمى دانانا زارۇڭنى كېم دىگەت.

خالىمەك دى يا گەلەك گرەنگ يا ھەي ئەۋزى ئەگەر كىرپارا سىڭىسى ھاتە ئەنجامدان و ئەندامى سىڭىسى يىن زەلەمى يىن باۋۇز ئەبىت پان ئەخۇشەيك ئى ھەبىت دۈپىر نېنە نەم ئەخۇشى بۇ زارۇڭنى ژى بېيەتە ئەگەۋەستىن.

نەم دىشۇن بىزىن ب دىرۇلەيا ماۋى دوۋىگىيانى، ئەنجامدانا كىرپارا سىڭىسى ئىشەككى ئاساينى پە ھەتا ۋى دەمى ژىن بىرپارە دىت نەم گارە بېيەت پراۋەستاندىن ب تايەت دەمى ھەست ب ئېشانى دىگەت پان دۈۋىمەك خۈيىنى بېيەت.

ئەزى راستە ئەندامى سىڭىسى زەلەمى يىن مەزىن پەر ژىنى تېر دىگەت؟

ھەپارە ئەندامى سىڭىسى يىن زەلەمى چ پەيۋەندى ب تېرىۋونا ژىنى فە نېنە، ئى مېشكىن ژان ھوسا يىن ھاتە پەر كىرەن كۇ نەم ئىگەھنە نورگازمى پان تېرىۋونا سىڭىسى دەمى نەم سىڭىسى دىگەل زەلەمەكى بىكەن ئەندامى ۋى يىن سىڭىسى يىن بچۈيك بېت.

نەم چەندە بابەتەكى دەرۋونىيە و چ پەيۋەندى ب تېرىۋونى فە نېنە، بەرۋەلەزى ژى، ھىندەك چارەن ئەندامى سىڭىسى يىن زەلەمى ئەگەر يىن مەزىن چ خۇشەي بۇ ژىنى پەيدىلەكتە ئەۋزى ژېمىر وئ ئېشانى يا نەم ئەندامى مەزىن دىگەھىتە ژىنى.

خالدكا گرنگ يا ھەي نەۋزى ئەگەر ئەندامى سىڭىسى يىن زەلامى گەلەك يىن بچويك بوو و ئەشيا ب يېتە ئەگەرىن خاشبوون و دەرەبوونا زەلمەكەن ئەندامى سىڭىسى يىن زىن، رەنگە ل دەمى ئىخستە دىلا دا ئەشەت زىن تىر بىكەت، چونكى ئەشەت لىيەلەك ئەمام بگەھىتە دېوارىن ئەندامىن سىڭىسى يىن زىن و ئەگەر ئەمۇ ئەندامە ب باشى ھەست ب لىيەن ئەندامى زەلامى ئەمەن ئەشەن ئورگازمى بۇ زىن پەيدابەكەن ب تاپەت ئەگەر ئەندامى سىڭىسى يىن زەلامى ژېلى كورتىيى يىن زۇلف زى بىت.

ئى ۋەكى مە بەرى ئوگە ديارىكىرى كۈ كىرارا ئىخستە ئاقنا خالا دوماھىيە يە، ئەورا درىزىھى و كورتيا ھى ئەندامى نە سەرجىن سەرەگىيە ژىۋ تىرىبوونا زىن، چونكى گەلەك رېكەن دى يىن ھەيەن ۋەك دەستلەيدان و يارىيىن سىڭىسى زەلام دىشەت بۇ زىن بىكەت و بگەھىتە تىرىبوونى.

ئەزى ئاستە ئاۋاتىن سىڭىسى ژ ئەنجامى ژۇلەبوونا ھىزا سىڭىسى ل دىلا مەۋلى پەيدابەن؟

بىرۈگە و چەمكى ئاۋاتىن سىڭىسى ژىمەر تەرس و توندوتىزىن مەۋلى ئىجار دىكەت كۈ ئەمۇ ئەگەرىن ئەنجامدانا ھىن ئاۋان بۇ دەرەھى شىاتىن كۈنەۋلا وان ئەگەرىن. بۇ مەۋنە بۇجۈنەك يا ھەي دىيىزىت ئاۋانبارى ھىزەگا مەزەن د سىڭىسى دا يا ھەي، ئەورا ۋى ئەمۇ ئاۋانە يا ئەنجامداسى.

د ھى بىۋارى ئەمەكۈلەن ژ لايى زانەيىن مەزەن يىن بىۋارى سىڭىسى دا كاردەكەن ھاتىنە ئەنجامدان و گەھىتىنە ۋى باۋەرىي كۈ ئاۋاتىن سىڭىسى ژىمەر ھىزا وان يا سىڭىسى رىزا وان ژ (3) ئابورىت ژ سەرجەمى گىشى يىن ئاۋاتىن سىڭىسى.

بىياتى ئاۋاتىن سىڭىسى ژىۋ دەرەخستە تۈرەبوونى دىۋرەت. ئاۋانبارى سىڭىسى مەۋلىكە د ھەلوپىستەن لاۋاز دا دىقەت ھىز و تۈرەبوونا خۇ ل سەر كەسىن قۇربانى دا دەرەخىت. ھەندەك زەلام يىن ھەيەن ئەگەھنە ئورگازمى ب ئى ب ۋى رېكەن ئەشەت ھىزا خۇ ب كارىيىن و توندوتىزىن بگەھىنە كەسىن بەراسەرى خۇ ھەتا ھەست ب خۇشيا سىڭىسى بگەن.

د گەلەك كاوانىن دەستدۇرۇش سىكىسى دا ھەست ب ھەندى دەيتەمگەن گو ئەندىسى سىكىسى يىن زەلەسى رەنگە ۋ رەھبەرونى بىراۋستىت و نەرم بىت ب تايىت دەمى ئەو كەسا دىيىتە قۇربانى بەرگىرى ۋ خۇ ئەكەت و ب چ رەنگەن ۋ تاونبارى نەتەرسىت، بەلكۇ ب تاراسى سەرمەدىيى دگەل بىكەت جونكى ل فى دەمى زەلام ئەشيت تۇرەمىوونا خۇ دەرىيىخىت و ھەستىن وى يىن سىكىسى ۋى دىن لاۋاز بىن.

ھەر ۋىيەر ھەندى ل وەلانى ئەمەرىكا د ھەمۇن دۇى دەستدۇرۇش سىكىسى و خۇباراستىن دا، ۋن ھوسا دەيتە شەرتەن كەن گو بەرگىرىكا دۇوار ۋ خۇ ئەكەن و ھوسا خۇ دىار ئەكەن گو ئەو دەرپەن ئەگەر تۈۋشى فى كاۋدانى يۈۈن.

تاۋانا سىكىسى تاۋانەكا دەروۋنىيە و ئەو كەسى ئەنجەمىدەت ۋ لاين دەروۋنى فە يىن ئەمەلۇشە. ۋ ئەف رەستىيە پەشتەمەلنى ھەندى ئەكەت ياسايمەكا تايىت بۇ ۋان تاۋانباران ھەمبەت و بېيىنە لىيۈرپىن زەبرگو تاۋانا سىكىسى دىيىتە ئەگەر ۋ وئەرتەن ۋىانا كەسەكا دى زەبر ھەندى دىقەت سزەين تاۋانبارى ۋى يىن گران بىت تا ۋى رادەى ل ھەندەك وەلانى سزەين تاۋاننىن سىكىسى ۋەكى سزەين تاۋانبارەكى يە گو كەسەك كۈشت بىت زەبرگو د كاۋدانى نېكىن ۋى دا ۋىانا كەسى قۇربانى ۋەكى يا كەسەكى كۈشتى ۋ دەيتە.

تاۋانبارى سىكىسى يان ئەو كەسى تاۋاننىن سىكىسى ئەنجەمىدەت نېكە ۋ ۋان مەۋۋانە - كەسەكە دىقەت ھىزا خۇ ل سەر كەسەكى ۋ خۇ لاۋازتر بىسەپىنەت يان دىقەت بىرەپىنەت يان كەربا خۇ ۋ كەسەكى فەكەت كو ۋ ۋى كېمەزە. بەلكە ۋى ل سەر فىن چەندىن پەريا جاران قۇربانىن تاۋاننىن سىكىسى كەسەكە ۋ تاۋانبارى بېۋىكەزە يان ۋ ئەخا ھەزەراپە يان ۋ ئەزادەكى دى يە كو ھەزەرا ۋان دىناۋ ۋى جفاكى دا كېمەزە ۋ يا ئەزادى تاۋانبارى. ۋەك دەستدۇرۇش سىكىسى ل سەر كەسەكى ھەزەر ۋ لاين كەسەكى زەنگىن يان يىن رەشت بېست ۋ لاين كەسەكى سېى بېست فە.

- كەسەكە زەبر كۈمەكە ئەمەران كو بۇ قۇتاغا زارۋەكىنىن دۇفەن يان كۈمەكا ئەمەرىن دى ۋەل ئەكەن گو ئەشيت دىناۋ جۈرچۈفەيەكى جفاكى يىن ناساىي و ۋ لاين جفاكى و ياساىي دا بۇيت، ھەردىسان ئەشيت پەبۈەندىمەكا دالدارىن دگەل ۋنەكا پېگەھشىنى يا ۋەكى خۇ گران بىدەت.

- كەسەككە دىقەت ئازاراندەككە مەزەن يا ئەسروسىتى د ژيانا وى دا پويىدەت، ھەندەك كەسى قى كارى ئەنجەندەن، چوئىكى چ تىشت ئەمەيە وان د ژيانا خويدا ئە تاقىكرى تا وى رەدى ژيانا وان يا بى ئام بويى، لەورا دى پەنلەن بەنە يەر كاردەك ھوسا داكو گوھۇزىنەك د ژيانا خۇ دا پەيدەكەن.

ئانكو ب كورتى ئەم دىشەن بېزەن تاونلار سىكىسى كەسەك ئەمخۇش و شەرۋەكەيە و جەز ل سەر دەستەلەت و خۇسەپاندەن يا ھەدى و ئەم ھەستە وى پالەندەن تاونلەك ئەنجام بەدەت ئەك زېەر ھەندى كو ھىزا وى يا سىكىسى يا زىندەيە.

ئەرەب رەستە وئەنە و قەلەم سىكىسى رەمۇشتى سىئەلەمان تېكەدەت؟

ئەگەر مەۋلەك ل سەر بىلەتكە باش ھاتىيەتە پەرۋەردە كەن، قەلەم سىكىسى و ھەمەلەن خەپ ئەمەن كارتىكرەن ل سەر بەكەن، ئى ئەم دىشەن بېزەن ئەم جۈرە قەمە دىشەن ئارەبۇيا مەۋلى يا سىكىسى تېك بەدەن. وئەنە و قەلەم رەيس ۋەك د زامان رۇزنامەلەن و ئەمەيە دا نامازە بى دەيتە كەن بۇ پەيلا گرىكى "بۇرۇنۇگرافى" دىزىپەت كو رامانا وئ رېكلامەكەن بۇ فرۇشتە ئەشە يە زېەر ھەندى ئەم وئەنە و قەلەم ئەم دىيەن ب تىن ۋەك رېكلامەكەن يە ژاينە كەسەن لەشۋرۇش قە.

ئانكو وئەنەيەن بۇرۇنۇگرافى، د بىلەت دا مەرمە وان ژىو پەيداكەن ئازاراندەككە يە ژىو گرىنا نىشەكە ۋەك گرىنا گوۋارەكەن پان لەشەكەن شەپىكرى پان كەلۈپەلەكە. ھان رېكلامەن دىقەت ئازاراندە سىكىسى ل دەم مەۋلى ب تىن ب تىشەكە قە گرىندەن ئەۋزى لەشە. ئى ئارەبە ل قىرە ئەۋە كو كرىپا سىكىسى ب تىن ب لەشە قە گرىندە نىنە ب تايىبەت ل دەم جەلەن رۇزنامەلەن و بىن مۇسلمان زېەر كو لەشە مەۋلى و كرىپا سىكىسى جۈرەتە و پىرۇزا خۇ يا ھەدى. ئى ئەم كەسەن يازارگەن ب لەشە مەۋلى بى رەيس دكەن دىنە ئەگەر تېكەنەن وان بىلەن پىرۇز بىن لەشە ھەمەن و وان دىقەت قى چەندەن د سەرى زارۇك و سىئەلەمان دا ب جەنەن.

ئەگەر زارۇك ھىشتا بىن بچۈك ب شىۋەكەن باش ژاينە جەستەيە، سىكىسى و ئاپىنى ھاتە پەرۋەردە كەن، ئۇنى وئەنەيەن بۇرۇنۇگرافى كارتىكرەن ل سەر ئاگەن و ئەمەن رەمۇشتى وى تېكەدەن.

ۋىتەنەيىن سېكىسى ۋەكى فابروس يان مىكرۇبەكى نە دىئاف ھەۋاسى دا و ئەگەر
 مۇۋى بەرگى ھەببىت ئەف مىكرۇبە ئەشەت زىيانى بېگەيىتە مۇۋى ئى ئەگەر بەرگىيا
 مۇۋى يا لاۋاز بىت يان بەرگىيى ئەببىت ھەر ئىكسەر ئەف مىكرۇبە دى زىيانى كەيىتە
 مۇۋى.

ھەندەك خاتىن گىرگى ل دور ۋىتەنەيىن پۇرۇڭگراڭى ھەندە دى ئاسلاڭ بى كەين.

- ۋىتەنەيىن پۇرۇڭگراڭى ل ھەمى جەان ھەندە و ئەم ئەشەن جاقىن زارۇك و سىئەلەيان
 بىئەنخەن، ئەو ۋىتەنەيىن ل سالتىن شىستان ب ۋىتەنەيىن پۇرۇڭگراڭى دھاتتە
 ھەزمارتن ل سەردەمى ئەفروكە بەرگى وان گوفارايە يىن بابەتتىن خىزانى و ئنان
 ب خۇ ۋە دگىر و يىن بويە ۋىتەنەيىن ئاسلاڭ.

- زېەر ۋىتەنەيىن پۇرۇڭگراڭى، ھەمى كەلۈپەل ب سەمىي دھىئە ھەروتن خۇ ئەگەر
 خۇدانى وان كەلۈپەلان كەسەككى گىرتى و كلاسسىكى زى بىت و رەنگە بۇ ۋى يا ب
 سەمىي ئەببىت تىشتىن خۇ بفرۇشەت ئەگەر ۋىنى لىگىن ئتەككى يان سىگى ۋى ل
 سەر ئەببىت.

- ل سەردەمى ئەفرو جەمەككى نوى زېۋ ۋىتەنەيىن رويس يان پۇرۇڭگراڭى بى
 پەيدىۋىۋى، چۈنكى ل سەردەمى ئەفرو پەيىفا رويس بۇ وان ۋىتەنەيىن ئەمەيە بەلكۇ
 ئەفروكە ب ۋىتەنەيىن ھونەرى دھىئە تىياسىن ئەك ۋىتەنەيىن رويس و گەلەك كەس
 يىن ھەين خۇ دگەل فى جەمەككى نوى دگۈنچىن زېەر تىسا ھەندى داگو ب كەسەككى
 ئەشارستانى يان ئەرمۈشەنلەر ئەھىتە تىياسىن، زېەر ھەندى ل سەردەمى ئەفرو
 ۋىتەنەيىن رويس ب جۇرەكى ھونەرى و بەشەككى شارىستانىي دھىئە دانان.

- ل سەردەمى ئەفروكە دا پىريا ھونەرمەندە و دھىئەنەن ئەھەبى خۇ د بارەك
 ئەمەش دا دىيىن دەمى بەرمەيىن خۇ بىنى ئەمەشكەرتا ئەش خۇ پىشانىدەن. ئى
 ھۇمارەكا مەزىن يا ھونەرمەندەن زى خۇ ب دەست فى چەندى ۋە بەردايە و خۇ
 رويس دگەن داگو دگەل فى چەندى بۇين. ئەگەر ئەو فى چەندى ئەكەن ھۇر
 دگەن دەنگى وان چەند بىن خۇش زى بىت ئى ھەكە سىگى وان بى ئەگرى ئەببىت و
 نىقەمكا ئەش وان بى رويس ئەببىت كەس گۈھداريا وان ناگەت.

- کارگرهیا فان وینهیان ل سر سنیلان یا راستهوخویه، ژبرگو نهف وینهیین روپس هر زوی دینه نهگهړئ نازراندنا همدتین سیکسی ل دهف سنلهیان ژبرگو هفریزین سیکسی زی ل دهف وان بین پیگهشتین و هر دمنی پالهرهکی سیکسی همدیت نیکسر دی دصت پ کارئ خو گهن و حمزا سیکسی ل دهف وان دمنه شول. معترسی ل فزری نهوه دمنی سنله ل سر تمناشگرنا فان وینه یان فلمین سیکسی بهردموام بیت و بینه بهشک ژ زیانا وی. وینه و فلمین سیکسی وی بیروکی د سهری سنلهیان نا دچین کو پ چافمکی کیم تمناشی زنی بکمت و ب تنی وک نامرازمکی تیرکرنا حمزین سیکسی ل ههلم بدمت.

راسته نمدامی سیکسی زهلامین رشت بهمت مرؤنتره ژ زهلامین سپی بهمت؟

تیورک یا هدی بنافی تیورا لهسی گو همتا رادیمکی هندک راستین فمشارتی تیدا همنه، نهف تیوره ب شیویمکی گشتی دیار نکمت گو لهسی مه ب گشتی وکی نیکه، یو نمونه دوو دصت و پین ستوبر و بهیز همن رامانا وی نهوه پتیا نمدامین دی پین لهسی وپزی د ستوبر و بهیزن ب تایبمت دهن.

ل دیوف فی تیورن همداره و شیون دهنی حوکمی ل سر همداره و شیون نمدامی سیکسی یی زهلامی ددعت. هرچمنده نهف بوجوونه ل سر دمنی گهن همداره و نهف نوکه زی چ سمداندین زانستی ژبو فی بوجوونی نین و چ بریارین نیکلاگر ل سر نههاتنه دان.

ژ لایمکی دی له، جوردکی دمارگریی یی د فی تیورن دا هدی ژبرگو د پتیا جفاکین جیهانی دا ب شیویمکی تمناشی کسین رمش بیست دکهن وک کسین دستپیکي و مرنده. ژبرگو کسین دستپیکي ب تنی گرنگی ددعته تیربوونین سهرکی پین خوارنی و سیکسی ژبر هندئ نهف نمدامین وان ژبرگو پز بکاردشین، لهورا همداره وان معزتره.

ژبر هندئ نهو بوجوون پهیدابوو گو کسین رمش زی پتر نمدامی خو یی سیکسی بکاردشین، لهورا همداره وی معزتره. نهف بوجوونا دمارگری ب چافی گیانموران تمناشی کسین نهفری دکمت و ژبرگو پتیا رهمزنی گیانمورین نیر نمدامی

سىڭىسى بىن مەزىن ھەيە، ئەورۇ ھىزى دىگەن گۇ زەلەمىن پەش بېيىت ۋى ئەندامەڭى مەزىن و درىز ھەيە.

ۋ لايەمىڭ دى ھە، دىگەن دا يىروگەمەڭا دى دىناق چىڭاڭىن ئەورۇپى و ئەمىرىكى دا ھەبۇو دىگوت گۇ زەلەمىن پەش بېيىت ۋ لايى سىڭىسى ھە د بەگكەمەتتە و ئەندامى وان بىن سىڭىسى بىن لاوازە و شىيانىن ئەنجامدانا سىڭىسى نىيىن. نەق يىروگەمە ل سەردەمى گۇيلاڭيا مەۋلەين پەش بېيىت بەلەبۇو ۋ تېسا ھەندى ۋىيىن سىي ھەز ۋ زەلەمىن پەش بېيىت بىگەن و گىرارا سىڭىسى دىگەل بىگەن، وان نەق گۇنگوتكە بەلەفكەن ۋەك جۇرەڭى بەرەڭلى ۋ خۇگەن و پاراستا ۋىيىن خۇ.

نەق تىورا بەگەمەتتا پەش بېيىتتا ۋ لايى سىڭىسى ھە تا پادەمەڭى يا دروست بوو، چوئىكى ل ۋى سەردەمى زەلەمىن سىي بېيىت زەلەمىن پەش د خەسەندى و ئەمىر دىگەن داگو ئارەۋويا سىڭىسى ل دىق تەمىنىت و ۋىيىن وان د پاراستى بىن. ھەردىسان داگو زەلەمى پەش بېيىت ۋ لايى سىڭىسى و دەرۋىنى ھە بىن لاواز بېت و ب تىن ھىزا ۋى ل سەر لەشلى ۋى بېت ئەك جەۋىن ۋى بىن سىڭىسى.

پاستە زەلەمىن پەش بېيىت بۇ گىرارا سىڭىسى ۋ زەلەمىن سىي بېيىت بېيىزەن؟

ھەنا نوگە چ شەكۋالىيىن زانىسى بىن باۋەرىپىكىرى نىيىن گۇ دىيارىكەت شىيانىن سىڭىسى بىن تۇخمەڭى مەۋلەن پان چىڭاڭەڭى مەۋلەن ۋ تۇخمەڭى دى پان چىڭاڭى باشۇ پان خەرابىز بىن، لى ئەو شەكۋالىيىن نوگە لىيەر دەست ئەنجامىن وان دىيار دىگەن گۇ گىرارا سىڭىسى پىز ل دىق كەسەن ھىزا دىيەت ئەنجامىن، ئىنگو كەسەن ھىزا ۋ لايى سىڭىسى ھە زىرەكتىر و چالەكتىر ۋ كەسەن زەنگىن.

دەيىت ئەگەرى ھى چەندى ۋى بۇ ھەندى بىزەپىت گۇ كەسەن ھىزا ۋ لايى دەرۋىنى ھە ۋ كەسەن زەنگىن ئاراستىن و دەمى وان بىن قالا پەزە و زىيەر بېيەھەربوونا وان ۋ خۇشەيىن دى بىن ۋىيانى. ئەورۇ ھىزا وان يا ل سەر ئەنجامدانا سىڭىسى. لى دەرۋەرى پەش بېيىتى چ شەكۋالىيىن باۋەرىپىكىرى نىيىن.

ل قىزى ۋەكى بەرى نوگە مە دايە دىيارگەن گۇ دىناق چىڭاڭى رۇزۇڭاڭى دا بۇچوونەك يا ھەى گۇ كەسەن پەش بېيىت تۇخمەڭى مەۋلەن بىن دەستەپىكى بە و ب تىن

تېرگىرغا جەزىن خۇ يېن سەرەڭگىنە كۆ خوارىن و سېڭىسە، ئادەلە ل دەمەڭگى كۆ مەزۇقەن سېى
مەزۇقەن ھەندەك بايەتەن بىلەندىرىن، ۋەك بايەتەن ھەزرى و زانىشى و ئۇنى ئىنچامدانا سېڭىسى
ل دەپ ۋان ب پىلا ئىككى ناھىيەت. ئۇ ئىككى جەندە ھەمى ب ئىنى بۇجۇونىن شاشىن و ئەمە بەلگە
بەسە كۆ قى بۇجۇونى بىگەت يى د بەرتۇڭا گىنىس ئۇيۇمىرىن بېغىيىسى دا ھاتى كۆ خۇدانى
دەزۇقەن ئىندامى سېڭىسى يى زەلەمى كەسەڭگى سېى پېستە.

بەشىن ھەشتىن

ئارمىزۇويا سىڭسى چەۋال دەق مەۋھى
پەيدا دىيىت؟

ئەرئ خۇشبا ئايانا مرۇلى كارتىكرىئى دىگەن سەر ئايانا سىكىسى دىنالىقېرا ھەققىزىيان

ب شىۋىيەمكى گىشلى، ھەممى ئەو رويىدانىن رۇزانە د ئايانا مىمما رويىدىن كارتىكرىئەمكا راستەوخۇ دىگەن سەر پەيۋىندىيىن مرۇلى يىن سىكىسى. ھەر ئىك ئۇ مە ھىز ئ ھىندەك تىشتىن دىلارگرى دىگەن، بۇ ئىۋونە ھەر ئىك ئۇ مە ھىز ئ رەنگەمكى دىگەن و ھەر ئىك ھىز ئ ئامەمكى دىگەن و ھەر ئىك ھىز ئ ھىندەك جۇرئىن ئاخلىقن و سىجىتان دىگەن، زىيەر قى چىلىن ھەر كەسەمكى ئ مە خۇدان كىسايىتىمكا ئايىمەنە كو ھىندەك ھىستە و سوز و ئەزىمىن جىاولا ب خۇ ۋە دىگرىت.

ئەو جىفاكى ئەم تىدا دىن، رەنگە كەسايەتى و ھىلى و ئارەزوۋىيىن مە ھىتا رادىيەمكى ۋەكى ئىك بىن، ئ ل سەر ئاستى كەسايەتيا سىكىسى ئەم د ئىكجودايە ھەر ۋەكى كا چەوا شويىن تىلئىن مرۇلى ۋەكى ئىك ئىين.

ل قىرئ رەنگە گەلەك ئارىشە و ئەخۇشىيىن ئايان بىنە ئەگەر كو ئەم جودايە دىنالىقېرا پەيۋىندىيىن سىكىسى يىن مرۇلى دا پەيدىن. بۇ ئىۋونە دىيىت دىنالىقېرا ئ و مېرەكەن دا پەيۋىندىيەمكا ئايىمەن ھەيىت و بۇ وان يا سەرگەشتى بىت، ئ رەنگە ھىمان جۇرئ پەيۋىندىيىن دىنالىقېرا ئ و مېرەكەن دى دا يا سەرگەشتى ئەيىت.

دىيىت ھىندەك چاران دەمى ئەگۈنچانەمكا سىكىسى دىنالىقېرا ئ و مېران دا ھەيىت، د ئەنجام دا ئارىشەيىن مەزىز سەرەلەن و رەنگە ل دومەيىن ئەم ئارىشەيە ھىت مەزىن بىن ھىتا دىگەنە ئاستى جودابوونى. ئەگەر ب دروستاھى ئەم دويىچوونا گاۋدانىن بەردان و جودابوونى بگەين، دى بىيىن پەريا ئەون يىن ئ ئەنجامى ئەگۈنچانەمكا سىكىسى دىنالىقېرا وان دا پەيدىيىت و كىم ئىگەشتەن وان يان بىزائىن وان يىن سىت زىو چارەسەرگەن ئان ئارىشەيان دىنە ئەگەر ئەو بگەنە قى ئەنجامى.

باشقىن سەردەم د ئايانا سىكىسى يا مرۇلى دا كەنگى بوو؟

دېروكا سىكىسى يا مرۇلى يا دويىر و دىزىد. د ھەر قۇتاقەمكى دا ھەقىرىكى و ياساين خۇ يىن ھەين و ئەم ھەقىرىگە ئى بۇ گومەكا شاشى و بىيەشبوونىن مەزىن دىقەپىت و ئەم چەندە بوۋىنە ئەگەر مرۇ ئ گەلەك خۇشىيىن سىكىسى بىن بەھر بىت، ھىزمارەكا ۋىزگەمىن

دېروځى يېن ديارگرى د ژيانا سىځسى يا مروځى دا ھىلە گو ب خالا وەرچەرخانئ ھىئە ھىمارتن. بۇ ھوونە د سالتېن شىت و ھىقتى يېن چەرلئ بورىدا شۇرەشكا مەزىن پەيدايوو و يانگشا شكاندا وان رېگريان دكر يېن ئالئ وان كرىە گرېنەنلېن سىځسى. د فى بوارى دا شۇرەشكا ب سەر رېنەمايېن ئاپېنى دا پەيدايوو و بوو نىگەر ھىماركا مەزىن يا خەللى ۋ دېران دويرگەفتن.

د سالتېن ھىشتىيان دا ئەم شۇرەشكا يېدەنگ بوو بىل ھىلەك خالتېن وەرچەرخانئ دەرپارە چەمكى ئازاديا سىځسى سەرھان، ئەوزى ل سەر بىناغى كو ئازاديا مېشكى و ئافراندا ھاوگېشەمكا نوى ژۇپ مافېن مروځى، بايمەكى گرىگ و داخا كرىە، ئانكو وان ب فى چەندئ بىزەدكر مروځ ۋ لايېن سىځسى ھە يى ئازاد بىت و بېگريې ب چ پاساپان نەكەت. ئ دىگەل دەرگەفتن ئەمۇشيا ئېدزى كو ئەمۇشەمكا سىځسى يا مەتسېدارە و دېتە ئەگەرئ لاوازكرنا بەرگريا ئەشئ ئەمۇشى و ھىدى ھىدى كوشنا وى، ئىدى دويارە جېھانئ ھەستېتكر كو ئەم چەندە وەكى سزادەمكى ژۇپ وان ژېەر وئ ژېدەھيا وان يا ژېدە د كرىارا سىځسى دا، ئەورا خەلك دويارە نەچارېوون بەرەف لايەنئ رۇحانئ بىزقېنەف، ئانكو ئىدى خەلك دويارە ل ھىندئ زقېرى كو ھىتا ژۇپ ئەنجامدان سىځسى ۋى دقېت ھىلەك دايونەرىت و رېشا ھىلەن.

ئەم دىشېن بىزىن ئەم مروځ نوكە د باشېزىن سەردەمى ژيانا سىځسى دا دۇيىن، چوتكى د فى سەردەمى دا خەلك ب تىن ھىزا تېكرنا ئەشئ خۇ ناكەت بەلكۇ دويارە ئېگەرئەك ژۇپ پاساپان ئاپېنى د تېرىوونا سىځسى و گرىنگېدانەك ب رۇحانېەتا سىځسى ھە يا ھەى. ھەردېسان ژەدى وەختان پەر ئەمۇشەك خەلك گرىنگېن دىدەتە زانبارىن زانستى ل سەر كرىارا سىځسى و بىزاقى نكەن خۇ ۋ فى لايەنى ھە رەوشەنېر يكەن نەك وەكى يەرئ خەلك ۋ فى چەندئ بېرەفېت و رەوشەنېرىا سىځسى رەت بىكەت يان ب شېۋەمكى ئەدرەست خۇ تېگەمېنېت و سەردەمى دىگەل بىكەت.

ئەنجامدان سىځسى كرىارەكە بۇ وەرگرتا خۇشېن يان بۇ بەرھەم ئېنانا زاپۇكان؟

دېت گەلەك ۋ مە ھىزىكەن كرىارا سىځسى ب تىن ژۇپ وەرگرتا خۇشېن، پە، ئ خودەي مەزىن كرىارا سىځسى ژېەر ژېدەمېوونا مروځان يا ئافرانلى و د فى بوارى دا ھىمى

زېڼدموهر ومکى نېکښ. لږ مروږه ژ زېڼدموهرين دى بڼ جوډايه، جونکى خودئ مېشک بڼ دايه مه دکو پېشېن کونزولل ل سر حمزېن خلؤ بېن سېکسى بکمن و ځېن چەندئ ب شېوهېمکېن دروست بؤ وهرگرئنا خوښين و بهرهم ئينانا زاروگان بکاربېښين. ژ لايهکى دى شه نهم دشېن بېژېن حمزا سېکسى ومکى نېمېمتمکى په ژدمط خودئ بؤ مروغان داکو ب وئ ړېکڼ پتر پاراستن ل سر لمشؤ خو و ساخلمېيا وى بکمن.

د سرددمين کمښ دا، گريارا بهرهم ئينانا زاروگان ب ئنئ ب گريارا سېکسى شه يا گرئدایى بوو، لهوړا نمنجامدانا سېکسى ب ئنئ ومکى نهرکمکى بوو ژبؤ ئينانا زاروگان و ژېڼدموونا مروغان ل سر روپئ عمردى، ل هئدى هئدى همر نېک ژ وان بؤ بابېتمکى سهرپه خو.

نهم مروږه ژېمرکو خودان مېشکېن و هرزېر و بېرموهرين خلؤ دنځېمين، لهوړا نهم ب ځېن چەندئ ژ گيانهموهران دهئنه جوداگرڼ، همر ژېمر ځېن چەندئ زى پاراستنا حمزا سېکسى د ځان بېرموهران دا و نځېسنا وان يا بوويه نهمگر ئېدى سېکسى بېيته بابېتمکى دحروونى و روځى پتر ژ مسهلهکا چېستمې. همرديسان ځانگهريڼ ځيربوون و څارزابوون د ځېن چەندئ دا بوويته نهمگر مروږه ب شېوهېمکى تابېمت سهردهريڼ دکلم بکمت.

پتر يا گيانهموهران دهمکى تابېمت بؤ گريارا ژېڼدموونى يان گريارا پېتاننئ همپه ب ئنئ مروږه نهېيت کو چ دهمين دستنېشانکرى ژبؤ گريارا پېتاننئ نېلن. دهمى همپيځن ژېڼدموونى ل دمط گيانهموهران ب دوملې دهئېن ئېدى حمزا نمنجامدانا سېکسى ل دمط وان ناسېنيت. ههرچەندله مروږه زى گريارا سېکسى ب بڼياځى ژېڼدموونى ددانيت ل وهرزېن سالى و دهمين نېشانکرى کارټېکرن ل حمزا وى ناکمن بهلکو بههرا پتر لايهئېن دحروونى و کاودانېن نالځوځى وک نهځوځى يان نارېشهين چڼاکى کارټېکرن ل سر حمزا سېکسى يا مروږى دکمن.

نېک ژ تابېتمهئېڼ وهرگرئنا نامى ژ گريارا سېکسى ل دمط مروږى نهمو کو ومختمکى پتر ژبؤ دستلېدان و يارى و باوشگرئنى دېمت و هئدى هئدى پېنگاځا بهرط نمنجامدانا سېکسى د هانځرېت، ل ل دمط گيانهموهران نهمط يارى و دستلېدانه گهلمک دکيڼ و ماوئ وان گورتره، ژېمرکو نهمو نېکسر دمست ب نمنجامدانا سېکسى دکمن و پشنى ب دوملې زى دهئېن ژېکندوپېردکمن.

ۋاپەتتىكى دى قە، نىك ۋ تاپىمىتىمىدىن ھەردە جان دىق مەۋلانا دا ئەۋەدە كىرپارا
 سىكىسى ب پىكا سىستىمىنى چىقارنى ۋەك پىكىنىلانا خىزىلانى ھاتىپە رىكىشىن پىكىنىلانا
 خىزىلانى ۋى ۋەك يەرنى بىلانى ئاقىيۇننا ھەر چىقارنى ۋ ۋەرگىلنا خۇشى ۋ تەمەككە مەزىن ۋ
 سىكىسى تاپىمىتىمىدىمگە جودا داپە مەۋلانا كىرپارا سىكىسى ل دىق مەۋلانى ب تاپىمىت ل
 دەمى ئىخىستە دىق دا يا ئەندامى سىكىسى يىن زەلانى بۇ ھاتىپە يىن ۋىن، ۋەپەتتىكى دىق ۋ
 يىن گىلانمەۋىرانا قەدەمىنى، ئەمەلى ۋ بەلگىمە ل سەر ھەندى ۋ مەرمە ۋ كىرپارا سىكىسى ل
 دىق مەۋلانى ب پىلا ئىكىن ۋەرگىلنا خۇشىنى يە باشى بەرھەم ئىلانا زارۋىكان.

ھەردىسان بەلگىمىنى پىر ل سەر ۋى چەندى ئەۋەدە ۋە ئەندامىنى سىكىسى يىن
 مەۋلانى مەزىن ۋ دىق ۋىن ۋ پىن گىلانمەۋىرانا، ئەۋەدە ۋەك پىر خۇشى ۋ تەمى ۋ ۋى چەندى
 ۋەرگىلنا ل پىن گىلانمەۋىرانا ب تىن ۋى ۋەندى ھاتىپە ئاقىيۇننا ئەمەلى ۋەپەتتىكى دىق ۋەپەتتىكى
 ئەك ۋەرگىلنا خۇشىنى.

مەزىن ۋەلگە ل سەر ھەندى ۋ كىرپارا سىكىسى ل دىق مەۋلانى ب پىلا ئىكىن ۋى
 ۋەرگىلنا خۇشىنى يە ئەۋەدە ۋە چىقارنى سىكىسى ل دىق مەۋلانى دىق دىمەۋىرانا بىن خۇ ھەمە
 كىرپارا پىتەلنى يان بەرھەم ئىلانا زارۋىكان ۋى ئەمەلى يان ئەمەلى ۋەك ل دەمى
 ۋەپەتتىكى خۇلا ھەمەلە ل دىق ۋىن يان پىكارىلانا دىمەلىنى پىكىرىنى ل دىق ۋەپەتتىكى
 دىق يان ھەمەۋىرانا ئەۋەتتىكى ۋەك ب پىتە ئەمەلى بەرھەم ئەمەلى زارۋىكان يان ب
 ئاقىيۇننا ۋىن ۋ مەزىن ۋە د ۋە ھەمە گەۋدەلەن دا زارۋىكان ئەمەلى دىق ۋەتتىكى ل ھەزا
 سىكىسى ھەر يا بەرھەمە.

ۋ ۋاپەتتىكى دى قە، دىق ل دەمى كىرپارا سىكىسى ئىشەتەك پەيدا بىت ل دىق ۋىن يان
 زەلانى ۋەك چەندە پىتە ئەمەلى ئەۋەدە ھەند خۇشىنى ۋ ۋى چەندى ئەۋەدە ب تاپىمىت
 دەمى نىك ۋ ۋەن ئەۋەتتىكى گىتى يان ئەۋەتتىكى سىكىسى ھەمەلى ۋەك ۋەپەتتىكى
 ۋەپەتتىكى ئەندامىنى سىكىسى يىن ۋىن ۋەپە ۋەتتىكى دىق ۋەپەتتىكى يان ۋەپەتتىكى ئەندامى
 سىكىسى يىن زەلانى يان ئەۋەتتىكى ل دەمى ۋەپەتتىكى زارۋىكان ل دىق ۋىن پەيدا بىت يان
 ۋى ئەۋەدە كىرپارا سىكىسى يا ب شىۋەتتىكى تەۋە ئەمەلى ئەمەلى. ل ئەۋەدە ھەمە تەۋە
 پىكىر ل بەرھەم مەۋلانى خۇ ۋ ئەندامى كىرپارا سىكىسى بەدەتە باش ۋ خۇ ۋەپەتتىكى
 بىن بەرھەمە.

عروا ج بکعت لنگور گریارا سیکسی تیر نمیت!

پ سخاېې ښه پ ملهونمها مرؤف ژېمر شمگهړېن جوړدا جوړدا، نارېشها تېرنهښوونا ژ
گريارا سيگسي يا هډۍ. ښه نارېشيدنه ل دهه همدې مرؤفان وټک يېن گهڼج و داندهمر و
زلام و ژن و بېزن و زلامېن بې ژن همتا نعو ژن و ميړېن د همدژنيې ژى دا يېن همدې.
نعو ړېکېن ژېو چارصغريا سيگسي پنهانې بؤ دېن ل پتړيا چلگان نابېته نهگهړئ
تېريوونا سيگسي ل دهه مرؤفې پ نابېته د چلگان روژهلاى دا.

بۇ پەزىرەھىگەرغا ھەي بايەتتى ئىمەم دى ھەي ئارىشەيىن ل سەر قۇتايغىن زۇيى مەرقۇلى
بايەتتى كەيىن ئەمەلى ب ھەي رەھبەر ل خەۋەر،

تصانف کتب و آثار ابن حنفیہ

ئەمۇ تەخە وان گەسان ب خۇ ئە دەرگەت پىن ل دەستىگە قۇلغا زىن سىلەين
 ھەتا زىن بەرى سىپە سالىن و پىگىنىنانا خىزىتى. ب شىۋەيەكى گىشى زارۇك ز لىن
 چەستەي و پىگەشتىنا سىكىسى ئە ل دەستىگە زىن سىلەين دەست ب گەشەگىنا و
 پىگەشتىنا خۇ يا سىكىسى تەگەت.

ل دستپيښکا سنڌيهين هدا نيقا زين (25) ساليين گو ديبته نيزيکي (12) سالن ديبڙيڙي زين بهري بيگمښينا خيزني و د ځي مامويي دريڙ دا وي حمزين سيکسي پښ هين پښي گو حمزين ځو ټير بکمت و ډنگه چ هر و بيروکه ل سمر کريارا سيکسي زي نعين ب تاييبت د جفاکي مددا، چوتکي ل دغ مه ياساين حمرام و حدال و غريب و شمرن و سزادان همنه و لغ ياسابه د بته نمکر پتريا گمنجان د ځي ځوانغي دا ځو ژ همي کريارين سيکسي بياريزن.

هەر د جەلانی مەدا ئەو کەسێن فانیاسیان ل بەرجاڤ نەوەرگرن زی و بزانی
دگەن ب هەندەك رێکێن دی گریارا سێکسی ئەنجامبدەن، هەر ئەمێن ب دروستایی حەزێن
خۆ تێر بگەن زبەرگەو سەرچەم بزاف یان رێکێن تێربوونا سێکسی ل دێم مە دێرن ژ ناریشە
و مەترسیان وەک هەبوونا هەمفەلەکی یان سێکسگرن دگەل ئەشەرۆشەکی یان یان سێکسگرن
دگەل هەمان رەگەز دا و سێکسگرن دگەل گێلەنەوهران یان زی دەستبەر ل دێم کج و کوران.

ئەمۇ پەنگە ھەممى د شاشن و ئابىنە ئەگەر ئۆزىنى بىر ۋاقىتتا د ھەممەن دەم دا ئاپىن و پەسا
 پەنگە ئادەن. ئۇ ئىشنى ئ ھەممەن پەز بەرپەلا ئەمۇ گەنجىن جەلەن مەدا دەستەپەر، ئانكو
 دەستەپەدا خۇ ئەگەل ئەندامىن سىڭىس و ھەستەكەن ب ئورگاژما خۇيىستانە ب تايىمەت ل
 دەمى شەمۇن و بەرى ئىستەن. ئەمۇ ئارىشەپە و پەنگەن خۇ تەكەننى پەن ئەمۇ گەنجەن دا
 ھەمىن، ئەمۇ دەشەن پەنگەن ل ئەمۇ ئەنەن بەردەس و زەلەمەن پەن ھەمۇننى ئى پەن ھەمىن پان وان
 كەسەن د زەندەنەن شە و پەن ل دەرقەمى وەلەننى دىخۇيەن.

تەمۇ كەسەن خۇدان خۇزان و ھەمۇننى

رەنگە ئەمۇ جەندە بۇ ھەندەكەن يا سەبەر بىت و پەرسىيەر پەكەن جەدا بىيەشەپوون پان
 تەرنەمەپوون سىڭىس ل ئەمۇ ئۇن و مۇران پەندەبىت ل دەمەككى كۇ كىرپەرا ھەمۇننى يا ھەتە
 ئافراقەن زۇبۇ ھەندى بىيەشەپوون و تەرنەمەپوون سىڭىس ئەمەلىيەت. ئارىشەپە سەپەر ئىرە
 دەمى پەن بەرپەپوون سىڭىس ل ئەمۇ ھەمۇننى پەز بىت ئ كەسەن پەن ھەمۇننى و ئەگەر
 سەپەر پەن ئىرە جەندى ئى ب شەپەر پەنگە گەشنى زۇبۇ ھەندى دۇرپەت كۇ ئەوان ب تەكەننى
 خۇ تەسەلىمى ئىرە جەندى كىرە و بۇرپەن جەرسەپەرگەن ئەدەپە.

ئەمۇ جەرسەپەر خۇداننى خۇزانى دا، گەلەك ئەگەر پەن ھەمىن ئۇن و مۇر تەوشى
 بىيەشەپوون پان تەرنەمەپوون سىڭىس دىن، ئۇ ل ئىرە جەرسەپە ئەمۇ نىنە ئەمۇ وەككى كەسەن
 گەنج پەن ھەتە ئۇدان ھەمۇننى بىيەشەپەن پان ئۇن و مۇرپەن ئۆگەندەپوون رەتەننى
 پەكەن پان پەنگەن وان پەكەننى

جەرسەپە دىمەنە ل دۇپ جۇرئ ئارىشەپە وان. رەنگە تەرنەمەپوون وان يا
 ئاڭلاپەن بىت ئانكو لاپەنەك ئۇدان خۇشپا تەمەن ل دەمى كىرپەرا سىڭىس ئ لاپەن بەرسەپەر
 وەرپەگىرەت و لاپەننى دى تەرنەمەپەت پان خۇشپا ئەمەلىيەت و ھەندەك جەران ئى ھەردەو
 لاپەن ئارىشەپە تەرنەمەپووننى يا ھەمۇ.

ل فېرئ ئەم دئ بەجسى وان ھاكتەران گەين يئن دېنە ئەگەرىئ تېرنەبەوون پان
بېيەھەربوونا ھەمفەزىيان ژ گريارا سېكىس،

1. تېنەگەشتنا ژيانا سېكىس پ شېۋەيەكئ مەروست ،

رەنگە بۇ ھەندەكا ئەم ئارىشەيە جەين شەرمەزايىن بېت گو ئەم د جەرخى بېستى
ئېكئ دا دۇين و ل سەردەمەكى گو ژيان ژ ھەمى لايىتان ھە گەلەك يا پېشكەمقى و گەنالىن
نەسمانى و رەشەنەيرىا گىشى و ژەندەين جۇراوچۇر پ ساتەھى پ دەست مەۋلى نكەفن ل
ھېشتا ھەندەك كەسى ھەين ژۇتان تىشان ھەمىيان د دويىرىن و ئارىشەيا وان يا ھەرە مەزىن
تېنەگەشتنا سېكىس بېت و نەزانن دئ جەوا سەردەين دگەل فى يابەتى كەن پان جەوا تام
و خۇشىن ژىن وەرگەن.

2. نەخۇشى يئن دوسلەرئ،

رەنگە ھەندەك جاران ژن پان مېر پان ھەردوو توۋشى ھەندەك ئارىشەيىن
جەستەيى پان مېشكى بىن و ئەم جەندە بېيەتە ئەگەرىئ شەكەستنا پەيۋەندىا وان يا سېكىس.
ھەندەك كەسەين نەخۇشيا دل ھەي نە پ تىن ئەم بەلكۇ ھەمفەزىيىن وان ژى ئىدى نەۋىرىن
گرىارا سېكىس دگەل يەكەن و ئەم جەندە ژى دېيەتە ئەگەر ھىدى ھىدى پەيۋەندىا وان
بەرھۇ لاۋازىن بېيەت پ تايبەت ژ لايىن سوزدارىن ھە و د نەتجامدا بېيەھەربوون پان
تېرنەبەوونا سېكىس ل دەم وان دئ پەيدايەت، ئەم جەندە پ تىن مەۋەنەكە ژ ھازەھا وان
نەخۇشىيىن دېنە ئەگەرىئ فى جەندەئ.

ھەردەيسان ھەندەك جاران رويىداتىن جەستەيى ۈك شەكەستنا ھەستىكەكئ بى پان
دەستى پان سوتنا يەشەكئ ئەشى دېيەتە ئەگەرىئ كېمىبوونا گريارا سېكىس دناظىمرا ژن و
مېران دا و تېرنەبەوونا وان، ل فى دوسلەيىن نەخۇشىيىن دەروۋنى ژى پ تايبەت پ پلا ئېكئ
خەمەككى، بوويە ئەگەر جەزا سېكىس ل دەم گەلەك ژن و مېران نەمىنىت و ھىدى ھىدى
خۇ ژى دويىرىكەن نە پ تىن ژ فى جەندەئ بەلكۇ ژ گەلەك خۇشىيىن دى يئن زىيان
دويىرىكەفن.

ھەمكۆلەن دىيار دىگەن گو د سەردەمى ئەمىرلۈككە دا خەمىكى نىكە ئ تارىشەمىن
 راستەمىنە د زىيانا گەلەك ھەمىزىيانا دا بويە ئىگەمىن بىن بەھرىبۇن و تېرنەمىبۇن و ان ئ
 كىرارا سىكىسى. ئ بلى ئان ئەمىشيان، ھەندەك كەسىن چارەسەرىن ئى وەردىگەن ئووشى قىن
 چەندى دىن ب تايىمەت ئەو كەسىن ئووشى ئەمىشيان چەستەمى پان مىشىكى و دەرووشى
 دىن و ئەمى ئەمىشەپە وان كەسان ئەچار دىگەت ھەندەك دەرمەنان بەكرەپىن و ئەنەك ئ
 كارتىكرەن ئايەمى بىن وان دەرمەنان ئەوۋە دىنە ئىگەمىن لاۋازكرنا پالەمى و ئارمىزۇمىن
 سىكىسى ل دىمى مەۋلى.

3. زارۇك

ھەندەك ئن ھەر ئ دەستىپىكا دوۋىگىيانىبۇن و ان ئووشى ئارىشەپا تېرنەمىبۇن سىكىسى
 دىن، چوئىكى ئەو ھەر زوى خۇ ئ كىرارا سىكىسى دەندە پاشى ب مەرمە ھەندى كو ئەمى
 كىرارە زىيانى دىگەمىنە زارۇكى و دىبىتە ئەگەمىن ئىمەرجوونا وى. ل دىمى ھەندەك ئنان ئەمى
 تېسە ھىنگى پەيدىدەبىت دەمى دزانى د دوۋىگىيانى و ئ ل دىمى ھەندەكەن دى ل چەمىتىن
 دوۋەمىن پەيدىدەبىت. ھەمىمەت ئەمى بۇجوۋنە پا شاشە و چ راستىن زالىمى بۇ ئىنەن بەلگۈ
 ئەگەمىن و ئ ئۇ كىم رەۋشەنپىرپا سىكىسى دەرىپەمى ئەمى ئىن و چەمى مالىچوۋىكى دىزىرەت.
 ئەمى تېسە گەلەك چاران ل دىمى زەلەمى ئى پەيدىدەبىت و ھىز دىگەت ئەو دى زىيانى
 گەمىنە زارۇك پان ھەمىزىيانا خۇ، ئەمى ل دىمى وى ئاساپى يە ئەو ب ھەمى رەمىگان خۇ ئ
 كىرارا سىكىسى بىن بەھرىبەكەت ب تايىمەت دەمى دىبىتە ھەمىزىيانا وى ل سىپىدەمىپا يا ئووشى
 پىت ئىشان پان ئىشان دەست و پىيان بوۋى.

ل دەمى دوۋىگىيانى ئن ئووشى ھەندەك كاپدانىن دەروۋى دىن وەك خەمىكى و
 دوۋەل و بىيەن تەنگىن و ئەمى چەندە ئى كارتىكرەمىگا راستەخۇ دىگەتە سەم ئارمىزۇمىن و ئ
 پىن سىكىسى. پىشى ماۋى دوۋىگىيانى ئى- ئىدى ئن دى مەزىلى زارۇكى بىت و ئىدى پەزىپا
 دەمى خۇ دى ب خۇدانكرنا وى فە بورىنىت ب تايىمەت ھەمەك زارۇكى ئىكى بىت و تېرىبۇن
 خۇ يا سىكىسى و يا ھەمىزىيانا خۇ دى زىرەكەت پان ئى دى كىم گرتىگىن بىن دەم و پىت
 گوۋە ھەمىزىيانا.

گشت قۇنالغۇن گەشەگىزغا زارۇكى كارىگەرەيىڭ دىگەن سەر تىرىپوونا سىڭىسى يا
ھەردوو لايىمان، ئىگىز ۋى و مېر ئاگىھدارى قى بايەتى نەپى و ب دروستاھى سەرھەردەيىڭ
دگەل نەكەن دىڭ كارىگەرەيىڭ كەتە سەر ۋايانا وان يا ھەقزىنەيىڭ.

ئەزىز دوو گەس دىشېن خۇشېيىڭ ۋ سىڭىسى ۋەرىگىزىڭ ئەگەر بەرى ھېنىڭى ھەقزىز ئەنئەسى بېت؟

قۇ بايەتى پەيۋەندى پ دەروونىڭ مەۋقۇ قە ھەيە. زېرەكو مەرج نېنە مەۋقۇ
خۇشېيىڭ ۋ گىرارا سىڭىسى دگەل ھەمى كەسان ۋەرىگىزىڭ، مەرج نېنە ئەو گەس بەرى
ھېنىڭى دېت بېت پان نىاسى بېت دىكو قۇ خۇشېيىڭ ۋى بېنىت ۋ بەلگە ل سەر قۇ چەندىڭ
ۋى پەزى ھەقزىزان ۋەلگە بەرى ھېنىڭى خۇ چارەكىڭ ۋى ئىك ۋ دوو ئەدىت بېت ۋ دگەل
ھەندى ۋايانەكا سەرگەمىتى ۋ خۇش پېڭفە د بۇرىن.

ۋ لايەكىڭ دى قە، دېيت كەسەك بىشېت تامەكا سىڭىسى يا خۇش ۋ تىرىپوونەكا
سىڭىسى دگەل كەسەكى بىدەستقەبېنىت خۇ ھەكە ئارىشە ۋ نەخۇشى ۋى دگەل ھەيە،
زېرەكو ل دەق مەۋقۇ فاكتەرىڭ جوداھىيى ۋ فاكتەرىڭ دى ئىك ۋ ئازاردەيىڭ ل سەر ئاستى
مېشكى ۋ سوزدارى ھەنە ۋ دگەل قۇ چەندىڭ ھەمىيى ۋى سەرچەمگىشانا سىڭىسى ۋ
تىرىپوونىڭ ۋى يا ھەي.

ئانەكو مەرج نېنە تو ھەز ۋ كەسەكىڭى بەكى ۋ دگەل يىڭ كەيفخۇش بى ۋ د ھەمان
دەم دا خۇشيا سىڭىسى ۋى دگەل بۇرىتى پان پەروفاۋى. بۇ ئەۋۋە ھەندەك گەس خۇشېيىڭ ب
ئىڭ ۋ وان كەسان دېيىل يىڭ وان دىشېيىڭ، ھەندەكىڭ دى خۇشېيىڭ دگەل وان كەسان دېيىن
يىڭ كۇ ب خۇ تىشەكى ۋەكى ئىك ئەبىت ۋ ھەمى لايەنېن ۋايانا وان د ۋىكچوۋ داپىن.

ۋ ئەم نەشېن قان تىشتان ھەمى گافان ل سەر پەيۋەندىا دىئافىرا ۋى و مېران دا
بەسەپىنېن، زېرەكو د قۇ پەيۋەندىيىڭ دا ئەگەر پېچەكا ھەزىگىزىڭ ۋ ھەقگۇنچەندىڭ دگەل
ئەبىت، ل ۋى دەمى ب ئىڭ ئەش ۋان دىڭ ھەست ب تىرىپوونىڭ كەت ۋ دەروونىڭ وان
پەردەوام دىڭ يىڭ لاۋاز بېت ۋ ھەست ب قالاھىيىڭ كەت.

بىشېت ب دوماھى ھاتتا گىرارا سىڭىسى مەۋقۇ دىڭ ھەست ب قالاھىيەكا رۇجى كەت ۋ
دىڭ ھەز كەت ھەست ۋ سوزىڭ ۋى چ پەيىڭ خۇ ل دەق ۋەگىزىڭ پەرامبەر نېنە ۋ ئەو

پەيوەندىدا مەۋزۇ ئۇ ئايى رۇخى و دەروونى ھە بىيەھەر دىگەت دىن ئاللاھىيەكنى د ئاخىن مەۋزۇى دا ل پاشى خۇ ھىيەت و ئەف ئاللاھىيە دىن مەۋزۇى پادىمەت ل دوپىف ھەدفاينىيا كەسەكنى دى بىگەرەيت.

ئەمە شىيان چەنە ۋەل مەۋزۇى نەكەن د كەريارا سىكىسى دا يىن باشۇر بىت؟

ھەمى مەۋزۇ دىشۇن كەريارا سىكىسى ب شىۋەيەكنى باش ئەنجامىيەن چ ئۇن بىن يان زەلام بىت و ھەمەمان نەم دا دىشۇن خۇشۇيىن بۇ خۇ ئى و يۇ رەگەزىن پەراسىمەر ئى پەيدىيەكنى. ل ئۇرۇن خۇشيا كەريارا سىكىسى پەيوەندى ب رۇخسارۇن مەۋزۇى ھە نىلە و مەرج نىنە رۇخسارۇن مەۋزۇى ۋەكى يىن ئەمگەنرۇن ھولبۇدۇن بىت ھەتتا بىشۇت سەرنجا رەگەزىن پەراسىمەر پەركۇشۇت، بەلكۇ ل ئۇرۇن پادىمەت ب ھەتتا ھە يىن گەندىيە كە ھەمى شىيانن خۇ بىدجە كەرى و تىگەھشەتەكە باش و دروست ل دور رەۋشەنپەريا سىكىسى ھەيەت و بىزانىت بىشۇيىن رەگەزىن پەراسىمەر چەنە و دىن چەموا شۇت خۇ ئى و ۋىزى تۇر كەت.

ئەم دىشۇن بىزىن د جەقەن مە دا رەۋشەنپەريا سىكىسى ب تەن ب رەكە ۋەرگەرتنا بىزانىيىن زانستى يىن راست و دروست ب دەست دىگەفۇت ل ئەف چەندە ئى كەرەكى تا رادىيەكى ب زەھمەتە زىيەركە ئۇدەنرۇن ئان بىزانىيان پىشۇكۇش دىكەن كەلەك د كەمەن و ئۇ لايەكنى دى ھە كەلەك كەس شەرم دىكەن ل دوپىف ئان بىزانىيان بىگەرن يان ب كەرەكى شەرم و كۈنەمە د ھەمۇمىر.

ئەرنى راستە پەلا كەرماتىيا تەيىن مەۋزۇى ئارەزوويا مەۋزۇى بۇ سىكىسى دىيار دىگەت؟

ئاززاندە ھەستىن سىكىسى ل دىف مەۋزۇى كەلەك نىشان و ۋىنە يىن ھەيەن. ھەكۇلەيىن زانستى چەندىن سالان مەۋزۇى دەستىشەنكەرن يان تىگەھشەتتا ئان ھەيەيان بىوون ئەۋزى ب رەكە مە ۋەرگەرتىن ئ سەرىۋۇرەن كەسەپەنى يىن مەۋزۇان ئانكە ئەمە كەس ب خۇ بەھسنى كادىيانى خۇ يىن دەروونى يان چەستەيى دىگەت ل دەمى ئاززاندەن و ئەنجامدانا كەريارا سىكىسى ئەۋزى كا ھەست ب چ دىگەت يان چ نىشان ل سەر لەشۇن ۋى دىيار دىن.

ھەردىيان ئەڭ قەڭگۈلەنە پەشت يەستىن دىگەنە سەر دەستىنىشەنگەرىن تاشلىگەھى ب
 رەنگەكى كۈ ھەندەك نامىرىن تاپەت پ لەشى مرۇقى قە دەپتە گرىدان ژبۇ دياركەنا
 تىيىنىكرنا ھەست و گوھۇزىننن ئالغۇيا لەشى مرۇقى ل دەمى ئازراندنا ھەستىن سىكىسى.
 ل دەمى ئازراندنا ھەستىن سىكىسى ل دەڭ مرۇقى چەندىن گوھۇزىن پەيدەدىن
 ۋەك زۇدەبوونا ھەستىباريا يېستى لەشى، مەزىنبوونا بېلىپەككا چاقى، زۇدەبوونا لەزاتيا
 ھائوچوونا خويىن دىنا لەشى دا، بلىندبوونا ھارا خويىن و مەزىنبوونا قەبارى ئەندامىن
 سىكىسى و مەقبوونا ئەندامى سىكىسى يىن زەلامى و زۇدەبوونا لىدانىن دل و ھەناسەدانى.
 ل دەستىكا سالىن جەڭتەيان زاتايان قەڭگۈلەن ل سەر پلا گەرماتيا لەشى مرۇقى ل
 دەمى ئازراندنا سىكىسى دا كر ب تاپەت پلا گەرماتيا سەرى تىلان. ھەلىت پاپەتى بېفانا
 پلا گەرماتيا تىلان ل تاشلىگەھى ژبۇ زاتايىن رۇۋلغا گەلەك پ سەمەھىر بوو ژ مەسەلا
 ۋەرگەنا پىزاتىيان ل سەر ئەندامىن سىكىسى ل دەڭ ۋىن پان زەلامى، ژەرىكو ل ۋەلاتىن
 رۇۋلغا بابەتى نىشاندا كارتىگەرىن سىكىسى ژبۇ كەسى بەشدارى قەڭگۈلەن دىيىت ژ
 پىخەمەت بېفان و تىيىنىكرنا رەنگەندەن لەشى مرۇقى ل دەمى دېتتا فان كارتىگەرىن
 كەلەك ب ساناھى و دوستە، بۇ ئەۋنە تىشەككى ئاساس يە دېمەككى سىكىسى نىشا ۋى
 كەسى پەدىن ژ پىخەمەت ھەندى بزان دى لەشى ۋى ھەست پ چ كەت.
 ب شۇدەككى گىشى ئەنجامىن ھەمى قەڭگۈلەن ئەۋ رەستىە سەلاند ل دەمى
 ئازراندنا ھەستىن سىكىسى يىن مرۇقى پلا گەرماتيا تېلىن مرۇقى دەپتە خوارى و ئەگەرى
 فى چەندىن ۋى بۇ ھەندى دۇڭرەت كو ل دەمى ئازراندنى خويىنا سەرى تىلان خۇ قەڭگۈشەت
 و بەرەڭ ئەندامىن سىكىسى دچەن دىكو بىر بىن ژ خويىن و ئازراند پەيدابىت .

كېز ھەستى مرۇقى پەز ھەستىن سىكىسى يىن مرۇقى دنازىرىن؟

ب شۇدەككى گىشى ھەمى ھەستىن مرۇقى د ھارىكارىن ژبۇ ئازراندنا ھەستىن
 سىكىسى يىن مرۇقى، ژەرى ھەندى ئەم دىشەن ئالغى سىكىسى بىكەنە سىغۇنلە ھەر پىنچ
 ھەستان. ل ز لايى بىرەككى قە مرۇڭ ل دەستىككى ب ھەستا دېشەن دنازىرىت و پاشى
 ھەستا بەرگەڭتىن پان دەستىكرىن و ل دويىف دا ھەستىن بېھنگەرن و گوھۇزىبون و ل
 دوماھىي ۋى ھەستا تامكرىن.

ئۇ گيانمومۇرۇن دى بىرۇقۇلۇ ل دەستىبىكى ئۇيەر ھەستى بېھتىگىنى ھەستىن وان
 يىن سىكىسى دىتازىن، لەورا ئى شىگەر تەمەشەي گيانمومۇرەن بىكى بۇ ھىندى پىتازىن ل
 دەستىبىكى بېھن دىگەنە ئەندامىن سىكىسى يىن ئىك و دوو، ل دوپف دا ئەندامىن دى يىن
 لەشى. گيانمومۇرەن ھىندەك لەمىزۇن تايىت يىن ھەين و ھوسا يىن ھاتىنە بىرۇگرام گىر ل
 ھەرزى پىتەلەننى ھۇرمۇنى ھۇرمۇن بىرۇزۇن كۇ بېھنەكا تايىت يا ھىدى و دىبەتە ئەگەرىن
 سەرنىچ پاكىشانا پەگەزى بەرامبەر ئۇيۇ ئەنجامدانا گىرارا سىكىسى.

ئەرنى دووگىيانىيۇننا ئۇنى ھەستىن وان يىن سىكىسى بېھتىگى دىگەت؟

نەخىر ب چ رەنگان گىرارا دووگىيانىيۇننى ل دەق ئۇنان تايىتە ئەگەرىن ئەمەنا
 ھەستىن وان يىن سىكىسى. ل دەستىبىكا ھەيلىن ئىكىن يىن دووگىيانىيۇن ئۇن تووشى دىلەبىيۇنى
 دىبەت، لەورا پەريا وان ئارمۇزىيا چ تىشان نامىنىت و ئىك ز وان تىشان ئى ئارمۇزىيا سىكىسى
 يە. ئ پىشى ھەيلىك يان دوو ھەيلىق چارەكا دى چالاگىيۇن ھۇرمۇنان دەيتە رىكەستىن و
 ھەسى ھەمەننى لەشى ئۇيۇ بارى خۇ يى سىروشتى دىزىن.

پىشى ھەيلىك يان دوو ھەيلىق ئۇ دووگىيانىيۇن ھىز و چالاگىيەكا مەزىن بۇ ئۇنى
 پەيدىدەيتىب تايىتە چالاگىيۇن سىكىسى ئۇيەر ھىندى پەريا ئۇنان پەز ھەزى ئەنجامدانا سىكىسى
 ل دەق پەيدىدەيتىب ئۇ ماوى بەرنى دووگىيانىيۇننى. ھەيلىت ئەق چەندە ئۇيۇ ھەيلىكەنگىيا
 ھۇرمۇنان دىزىپىت ئۇيەمبارى ھەستىگىرنا وان ب مېياتىا خۇ و دىلخۇشىيۇننا وان ب دووگىيانىيۇن
 و ھەستى بېكەك گىرەدەن دىگەل زەلەسى و ھەيىوونا بەشەكەن زەلەسى (ئانكۇ بىجۇيەن سىفا)
 دىق لەشى وان دا.

ل دەق گەلەك ئۇنان ھەستىن وى گەلەك چالاك دىن ب تايىتە ھەستى بېھتىگىرنا و
 تەمىگىرنا و دەستىگىرنا ئۇيەر ھىندى ئى پېدىفيا خۇ يا سىكىسى ب تەشكەربىي بۇ زەلەسى دەندە
 دىلەگىرنا، ھەرومكى بەرى ئوكە ئى مە دايە دىلەگىرنا گەلەك ئۇن د ماوى دوو گىيانىيۇن دا خۇ ئ
 ئەنجامدانا گىرارا سىكىسى دەندە پاش ئۇيەر كۇ ھۇزىگەن زىيان بىگەھىتە زارۇكى وان يان ئۇيەر
 تىكچووننا جىوانىيا وان و ئەرنىكۇيەنگىيا لەشى وان ب تايىتە دەمى ئك بىچ بىچە مەزىن دىبەت
 يان ئى ئۇيەر بۇجىوونىن وان يىن دىبىزىت دىلەكەن تىشەكەن بىرۇزە و تايىتە دىگەل گىرارا
 سىكىسى ئىكەل بىت.

ھەلىمەت ئەمەلچەندە ھەممى بوجونىن شائىن و ۋەكى مىراتەگىن جىلگى مىن باشكەتتى بۇ مە مەينە، زېمىرگە ۋىن ز لايىن جىلگى ھە ھوسا يا ھەتتە پىرۇگراممىن كە دايكايەتتى و سىكىسى تىكەل نىكەت.

چالگىيىن سىكىسى ل دىمە زەلەمىن دانەمىر ھەتتا كەتتى بەردەوام دىن؟

ئەمەلچەندە زانمىسى يىن گىرەيدىن ب زىيانا سىكىسى يا زەلەمى ھە ھۇمارا وان كەلەك يا كەتتە و پىرۇگراممىن ل سەر زىيانا سىكىسى يا زىيان ھەتتە ئىنچامىدىن، ل تىشەن گومان تىدا نەمى ئەمەلچەندە چالگىيىن سىكىسى ل دىمە زەلەمى ھەتتا زىمەن دىن دىمىن.

د ھەلەمەتتى دا كە ۋەلەتتى دانىمارك ھەتتە ئىنچامىدىن و ھەتتە ھەلەمەتتى بەردەوامىن ھەلەمەتتى ل سەر زىيانا سىكىسى يا زەلەمىن دانەمىر زېمىرگە ھەلەمەتتى مەزىن يا كەتتى دانەمىر ب خە ھە گىرەيدىن دىمەتتى (95%) ز زەلەمىن دىن (50) سالىن دا و د (75%) زىن (60) سالىن دا و (45%) دىن (70) سالىن دا و (3%) د زىن (80) سالىن دا ب شىۋەمەتتى سەرگەتتەنە گىرەيدىن سىكىسى ئىنچامىدىن و خەلەمەتتى دىن.

بەشى نەمى:

زارۇك چەوا پەيدادېن؟

زارۇك چەلۋا پەيلىمەن؟

پاتاند، پىرۇسىيە ئافرانىشا ژيانەكا ئۆي يە كۈ ئىدا تۇۋىن زەلەمى ب گەشتەمىن
رادىيىت و بەرەق ھىكا ئۇنى دىيىت و دىيىتىن و پىشى ھىكى ئىد ھىكا پىتاندى بۇ ماۋى
ئەم ھەپقان دىناق زى ئۇنى دا دىن گەشتەمىت ھەتا دىيىتە زارۇكەمى تەمام. ل دەستەپىكى ب
تىن خانەمىكا پىتاندى يە، ل د قى ماۋى دا دىن گەشتەمىت ھەتا دىيىتە مەۋقەمى تەمام و
دروست. ھەرچەندە مەۋق ز خانەمىكا ب تىن دروست دىيىت. ل ھىدى ھىدى ئەم خانەمى
دى ھىتە گوھۇرىن بۇ كۈمەكا خانەمىن گەلەك ئالۇز،

ئەمى مەۋق ز ھۇمارەكا مەزىن يا خانەميان پىكەھىت و پىكەلەكە گەلەك ئالۇز و
سەر ھەمە، دگەل ھەندى مەۋق بۈۈنەۋەرەمى دەرۋىنى پىن گەلەك ئالۇزە ۋى، دىكو كىرارا
پىتاندىن رۈپىدەمىن پىنەفە خانەمىكا تەلپەت ز ئەمى زەلەمى كۈ تۇۋە دگەل خانەمىكا
تەلپەت يا ئۇنى كۈ ھىكە، ب كىرارا سىكىس و د كەئالى ئالۇپى پىن ئۇنى دا پىگەلەكە ئىك.

ل دەمى ئەنجامدانا كىرارا سىكىس، دىناق ھەر جىكەكا ئاقا زەلەمى دا ب سەدەھا
مىليون خانەمىن تۇۋى ھەمە ل ئىزىكى (99x) ز ئان خانەميان دەرۋىن بەرى كۈ بىچە دىناق
مالچۈپىكى ئۇنى دا و ئەقەن دى پىن دەمىن دىشەن بۇ ماۋى (48) ھەتا (72) دەمۇمىران ب
زىندى بەمىن و شىاتىن پىتاندىن ھەمىن. ل قى دەمى ئەم ھىكا ز ھىكەئى ۋى دەرەكەتتى و
ھاتىە دىناق كەئالى ئالۇپى دىشەت بۇ ماۋى (24) دەمۇمىران ب زىندى بەمىت.

ل سەر رۈپىن ز دەرەق پىن ھىكا ئۇنى، دەرەكە يا ھەمى دىبۇزىن دەرەق رۈھن و
ئەلەك و ل دەمى گەشتەمىن تۇۋى زەلەمى و ھىكى، ھۇمارەكا مەزىن يا تۇۋى ب دەۋرۈبەرى
ھىكى ئە دەمىن ل ئەم دەرەق ب تىن رىكى دى دىتە خانەمىكا تۇۋى ب تىن دىكو بىچە
زور ھە و پىشى ھىكى ھىك دى دىۋارەمى سۈپىر ل دوماندىرى خۇ جىكەك دىكو رىكى ل
خانەمىن دى پىن تۇۋى بىگىن بىچە د زور ھە.

ھەرچەندە ھەمى تۇۋە گەلەك خەمىاتى دىكەن بىچە د زور ھە، ل زىمىر ھىكەمەكە
خوداى ب تىن ھىك دەلەق دىتە تۇۋەمى ب تىن و ھەلپەت ئەم تۇۋە ۋى ئەۋە پىن ز
ھەميان باشەر و چالاکىز و پىر شىاتىن پىتاندىن ھەمىن. پىشى تۇۋە دىيىتە دىناق ھىكى ھەر
ئىكەم دى ئاھكا وى كۈ (23) كروموسوم پىن ئىدا دگەل ئاھكا ھىكى كۈ وىزى (23)
كروموسوم پىن ئىدا دى ئىكەل پىت (ئاھكا خانەمىن ھەر مەۋقەمى (46) كروموسوم پىن

تېدا) و ب قى رەنگى ئەمەل ھېكا پېتاندى دىن بېتە خۇدانى (46) گروموسومىن دايك و بابى
و ھوسا دىن ئەمەل ئىككىگىر تە بەرنى پېتاندى پەيدىمبونى زارۇكەمكى نوى دانىت.

ئەمەل ئىككىگىر تە ھەمكى مورەمكى يە بۇ ۋى مرۇقى و ئەمەل مورە ھەمكى يا چ مرۇقىن دى
پېن سەر رويىن ھەمدى نېنە. نېپۇز تە قىن مورى مورى بۇمادىيى، چوئى ھەمكى سېفەتتىن
مرۇقى ب شۇمەمكى بۇمادىيى ز دايك و بابان بۇ مرۇقى دەپنە قىمۇھاسىن.

پىشى ھېنگى بۇ مامەمكى ئەمەل ھېكا پېتاندى دىن كەنالى ھالۇپى بېھەيلىت و دى
بەرەمەل مالىچوئىكى جېت و دى خۇ ب دېوارى زىنەل دا يىن مالىچوئىكى قە گرىنەت ھەتتا مەزىن
دېيىت و دېيەت زارۇكەمكى سەل.

ل فۇرى ب شۇمەمكى روھنە دىن بەمەمكى وان پېنگىگان كەين پېن د مائى گىرارا
پېتاندىن رويىدەن،

1. زىنەلگە تاساى و ساخلىمە ب شۇمەمكى گىشى ھەر ھەپ جارىمكى ھېكەك ز ھېكەدا

ۋى دەپتە خارى و بەرەمەل كەنالى ھالۇپ دەپت. زېمەرگە زىنەل دوو ھېكەدا پېن
ھەين، لەمرا ھەر ھەپ دورا ھېكەدەمكى يە ھېكا خۇ قىرەكەتە خوارى، ئانگە ھەر
ھېكەدەك ھەر دوو ھەپ جارىمكى ھېكا خۇ قىرەكەتە نەل كەنالى ھالۇپى دا.

2. ھېكەك دىنەت بۇ مائى بېست و چوار دەمۇمىران دىنەل كەنالى ھالۇپى دا بىيلىت و

چاھەرىنى تۇقى زەلامى بگەت داگە پېتېنت، ئەگەر دوى مامە دى تۇقى زەلامى ھەك
و ھېكەك پېتاند، ھەر ئىككىمەر ئانگە تۇقى دىگەل ئانگە ھېكەك دى ئىككىگەن و لېستەكە
ساخلىمەتتىن بۇمادىيى پېن دايك و بابى دى ھېتە بەرەمەلگەن زىبى دروستىگەن
زارۇكەمكى نوى.

3. د مائى (36) دەمۇمىرېن دىھەلى دا، گەشتا دىمەشبوونىن تاپىمەتى پېن ھېكا

پېتاندى دىن دەستېپكەن، دوو دىمەشبوون دى رويىدەن كە دى پە دەستېپكە
زىنجىرەكە دىمەشبوونان كە ل دومامىن ھۇمارا وان دى گەھىتە مەلۇنەما خالەيان كە
پىكەمەت ز ئەمەل مرۇقى.

4. بشتى دوو رۇزان ۋېيتاندىن، ھەردوو خانەيىن دابەشىۋى دىن چارەگا دى دابەش
بىن و دى بىنە چوار خانە و ئەف گەشتە ھېشتا يا ئاف گەنانى ئالۇپى دا. ئەف
دابەشىۋىنە دىئاف گەنانى ئالۇپى دا ھەر دواۋدە دەمۇمىران چارەگى دويىدەت.

5. بشتى بۇرىنا جەفتى و دەمۇمىران ل سەر كىرارا بېيتاندىن، ھېكا بېيتاندى دى
قەبارەيەگىن بچويك و شىۋەيەگىن كىرۇقەر وەرگىرەت كو ۋ چەند خانەيىن رەق
بېگەھىت.

6. بشتى بېنج رۇزان ۋ كىرارا بېيتاندىن، ئەف خانەيىن نوى دى گەنانى ئالۇپى
بچەيىلەن و دى بەرەف مالىچويىكى چىن و ل وئىر دى دىۋارى مالىچويىكى دېنىت و
خۇ بېفە گىزىدەت. دېئۇنە فى چەندى بىرۇسۇما گىزىدانا بەيۋەندىن دىگەل ئەش
دايگىن زىبەرگو ئىدى ئەف خانەيە دى خوارىن و ئوكىچىنى ۋ ئەش دايگىن وەرگىرەت
داكو بىشەت گەشە يەگەن و بېنە زارۇگەگا ساڧا.

7. ئىدى بۇ ماۋى ئەف ھەيىقان ئەف زارۇگى ساڧا كو رۇۋ بۇ رۇۋى مەزىنار ل نەھىت دى
دىئاف ئەش دايگىن دا مېنىت. دېئۇنە فى ماۋى ماۋى ماۋى دوۋگىيانىن، چوتكى دىئاف
ئەش دايگىن دا دوۋگىيان بىن ھەيىن ئەۋزى گىيانى وى و گىيانى زارۇگى وى.

چەۋا ساخلەتەن بۇماۋى ۋ دايك و بايان بۇ مۇۋى نەھىنە شەگۋەستەن؟

ۋبەرگو گىشت بېزەينىن ئەش مە ل سەر كىرۇموسومان ھاتىنە ھەلگىرت، لەۋرا ل
شېرىن ئەم دى ب شىۋەيەگىن بەرەرمەز بەجىن ئان كىرۇموسومان كەيىن و چەۋشە
شەگۋەستەن ساخلەتەن بۇماۋى بىن دايك و بايان بۇ ئەف ئەش زارۇگى.

ئەش مۇۋى ۋ مىلياران خانەيىن بچويك بېگەھىت كو ب چاڧ نەھىنە دىيىن و دىئاف
ھەر خانەيەگىن دا ئالەكەگا بچوك يا ھەي و دىئاف ھەر ئالەكەگى دا (46) كىرۇموسوم بىن
ھەيىن (ھەر زىندەۋەرگى ل سەر رويى غەرىى ھۇمارەگا تاپەت يا كىرۇموسومان دىئاف
خانەيىن ئەش وى دا ھەنە، بۇ ئىۋوۋە دىئاف ئەش مۇۋى دا ھۇمارا وان (46)
كىرۇموسوم، ب ئىن خانەيىن سىكىسى بىن ئۇۋ و ھېكىن ئەيىن كو ھەر ئىكىن ب ئىن (23)
كىرۇموسوم بىن ھەيىن.

ئەمە كروموسومە بېكىتەتەيىن گەلەك بچوكتىن و گشت ساخلىقتىن بۇمادەسى يىن
لەشنى مەۋقۇلى ل سەر ھاتىنە ھەلگەرتىن.

دەمى ئۇلۇنى زەلەمى دىگەل ھىكا ژىن ئىك دىگىت كە ھەر ئىككى (23) كروموسوم
يىن ھەين دووبارە دىنە ھىكا بېتەتەدى دا ھۇمارا دوست يا كروموسومىن لەشنى مەۋقۇلى
تەمام دىن كە ئەۋزى (46) كروموسومىن و پىشتى بۇرۇنلا مەۋقەمكى ژ كىرارا بېتەتەلەننى ئەمە
كروموسومە دىن پەگەزىن مەۋقۇلى دىيارگەن كا كۆرە يان كچە ھەلەپەت ھەمى خالەپەيىن لەشنى
مە بېكىتە كار دىگەن دىكەل لەشنى مەۋقۇلى ئالفا بىكەن. ل فېرىن كروموسوم كۆتەرۈل ل سەر
ھەمى وان كىرارا و چالاكىيان دىگەن يىن رۇۋانە دىنە لەشنى مەدا رويىدەن.

ھەر كروموسومىك ژى بۇ جەنە پەگەپەيىن دى دەپتە داپەشكەن دېيىزىن جىن
Gene. ئانكە ل سەر ھەر كروموسومىك ھۇمارىكا جىنن يىن ھەين و ھەر جىنەك
بەرپەرسىارە ژ ساخلىقەمكا مەۋقۇلى ۋەك رەنگى جەللى و رەنگى پەرچە و دىۋىزەپا بەزىنا
مەۋقۇلى و گروۋىن خويىن.

ئەمە (46) كروموسومىن دىنە لەشنى مەۋقۇلى دا ب شىۋەپەك جىۋوت دەپتە رەزىگەن
ئانكە دىنە (23) جىۋوت و ھەر دانەپەك ژ ھى جىۋوتى يا داپەك يە ئىك يا بابىن يە. ژفان
(23) جىۋوتان ژى (22) جىۋوت ل دەمى بېتەتەن ئۇلۇنى ژ لايىن ھىككى ھە دىگەنە ئىك و
تېكەل دىن.

بۇ مەۋقە جىۋوتى ژمارە (1) ژ دوو كروموسومان بېكىتەپە ئىك يا داپەك يە و
ئىك يا بابىن يە و دەمى دىگەنە ئىك رەنگە ھەندەك پارچەپەيىن وان ئىك بېتەنە گۆھۇرەين و
ب ھى رەنگى ھەر (22) جىۋوتىن دى ژى پارچەپەيىن وان ئىك دەپتە گۆھۇرەين، ئەۋر ل دىنە
زارۇكىن دى ھەندەك ساخلىقتىن نوى پەيدەن كە تېكەلەكە ژ ساخلىقتىن داپەك و بابىن و
ئەگەر ئەمە لىكگۆھۇرەنە نەما ھوسا دا ھەمى مەۋقۇلى ۋەكى ئىك بىن ژبەرگە چ سىقەتەن نوى
پەيدا ئەدەپوون و ھەر مەۋقەمكى ژداپەكيا دا ۋەكى داپەك و بابىن خۇ بېت.

ل فېرىن دەمى كروموسومىن داپەك و بابان تېكەل دىن و پارچەپەيىن وان ئىك دەپتە
گۆھۇرەين، ھوسا دى جىنن وان ژى تېكەل بىن. بۇ مەۋقە ئەگەر بىزىن جىنا بەرپەرسىار
رەنگى جەللى ل دىنە داپەك و بابىن تېكەل بېت. ل ۋى دەمى رەنگى جەللىت زارۇكىن ژى دىن
رەنگەمكى تېكەل بېت ژ رەنگى جەللىت داپەك و بابان، ل دېت ھەندەك جەمەك رەنگى جەللى

زاروځي وټې يې دايځنې پان يې بايې بېټ نهوژي پټت بهستنې دگمته سر هندئې گا جينا دايځنې پان يا بايې بهيژنږه و کارئ خو دگمت.

هر وټې مه بېري نوکه گوټي همر (46) کروموسومين مه دهينه دايځنې بو (23) جووتان و (22) جووت بهرپرسيارن ژ سيفهټين لهنې مه، جووتنې دوهاينې يې ژماره (23) بهرپرسياره ژ ديارکړنا ږمگهژنې مروؤي گا دئ بېته کچ پان کور.

دناظ لهنې ژنکې دا نمط جووتنې کروموسومين ژماره (23) دهينه هيناکرن ب بېټين (XX) و دناظ لهنې زلامې نمط جووتنې کروموسوما دهينه هيناکرن ب بېټين (XY). ل ځيرئ ل دهنې کړيارا بېتاندينې ب تنئ کروموسومهکا جووتنې (23) يې ژنکې دهيت کو نهوژي نټک (X) په. ل يا زلامې دهيت کروموسوما (X) بېټ پان ژي کروموسوما (Y) بهيت، لهوړ ل دهنې نټکگرتنې دئ ب ځي ږمگي بېټ.

ژنک (کروموسوما X) + زلام (کروموسوما X) = زارووک (ږمگهژنې مې XX)

ژنک (کروموسوما X) + زلام (کروموسوما Y) = زارووک (ږمگهژنې نېر XY)

ټانکو د هردوو گاودانان دا ب تنئ زلام بهرپرسياره ژ ديارکړنا ږمگهژنې زاروځي يا مې بېټ پان يې نېر بېټ نهک ږن، ب تنئ د وي گاودانې دا نهبېټ ټنکچوونک دناظ لهنې زاروځي دا هينشا د ژگې دايځنې دا ږيښدعت و ل وي دهنې زارووک دئ ب ځينوهمکې تاييبت ژدايکبيټ ټانکو نه ب دروستلې يې نېره و نه يا مې په بهاکو هردوو نهاندانين سيکسي بېن نېرينيې و مېينه يې ل دغه هدين.

کولمندانې زانې يې لهنې زاروځي سافا يې دناظ لهنې دايځنې دا چهوا گمته دگمن؟

نهم دشين ځوانانين گمتهکړنا کولمندانې زانې يې زاروځي سافا دناظ لهنې دايځنې دا بو سر جوار ځوانانان دايځنې بکمين نهوژي ب ځي ږمگي.

1. ل ځوانا دهنېټيکا دروستيوونا لهنې زاروځي سافا، د ځي ځوانانې دا يا ب زدهمته

ب ږنکا روځسارن دهرمکي يې زاروځي مروؤ بښټ ږمگهژنې وئ ديار بگمت گا کچه

پان کور. ل نهگمر نمط هينکا بېتاندينې ژيهر ژنکې جوو ل وي دهنې ب ږنکا

بشکنيښن تافيگمهي دئ زانين گا نمط هينکا بېتاندي دا بېته کور پان کچ. ب ږنکا

بشکنيښن بؤماوې دا ديار بېټ کو نهگمر جووتنې ژماره (23) يې کروموسوما

(XX) با رامانا ون ئەۋەتەنە ھېكە پېتائىنى دا بېتە زارۇكەككا كچ و ئەگەر (XY) با دا بېتە زارۇكەككى كور.

2. حەقتيا شەئى دا زارۇك چ كچ يان كور بېت دى ھەما كۆلەندەئى زانى ھەمىت تەككول قېرىن زى مەۋقە شەئىت ب رۇخسارنى ۋى دىيارىكەت كا كچە يان كورە چوئىكى كۆلەندەئى زانى ۋەكى ئەندەئەككى گروۋەر دى دىيار كەت دېيىزنى گروۋەرن زانى. دىئاۋ قى گروۋەرن دا چالەك يان كۆلەك يا ھەدى دېيىزنى چالا مېزنى و ئەق گروۋەرە ب چەند تەخەن كوشى دەئىتە دەۋردان دېيىزنى لېقېن دەۋرماندور.

3. د حەقتيا (12) دا ھېدى ھېدى كۆلەندەئى زانى دى دەست ب دەرەكەتلىق كەت و ئېدى ز رۇخسارى ۋى دى دىيار بېت كا ئەق زارۇكە كورە يان كچە. د قى قۇلغى دا ئەگەر زارۇك كور بېت ئەق ئەندەئەككى گروۋەر دى درىز بېت ھەما ئەندەئەككى سېكىسى بىن كورى زى پەيدەبېت و ئەو كونا ل نېقەككا ۋى زى دى بېتە كونا مېزنى. ل ھەكە زارۇك كچ بېت ئەق ئەندەئەككى درىز ناپېت تەككول ھەروەكى خۇ دى سېئىت و لېقېن ون بېن دەۋرەيەر دى تەككول سېئىن ل دى كەشە كەن ھەما دوو لېقېن مەزىن و دوو لېقېن بېن ئەندەئەككى سېكىسى بىن زانى دروست دەكەن ئەو گروۋەر زى دى كەشە كەت بۇ ئەندەئەككى سېكىسى بىن زانى.

4. د حەقتيا (38) دا، كۆلەندەئى زانى بىن كورى و كچى ب شېۋەيەككى ئەمام دى دىياربېت. د ھەيلا حەقتى دا ھەردوو گونىن كورى دىئاۋ تۈپرىكى گونى دا دى شۈرېن، ئەق تۈپرىكە ز لېقېن ئەندەئەككى گروۋەر دروست دېن. ل دىئاۋ كچى زى ئەق لېقە دى ھېكەتتىن دروست كەن و بەتە دىئاۋ دىئاۋرا چەۋزى دا دىئاۋ ئەشى دا.

ل دىئاۋ زارۇكى ساقا بىن نېرە، گون يان ئەندەئەككى سېكىسى زۈپەر دروست دېيىت؟

دەمىن زارۇكى ساقا د زكىن داپكى دا تەگمەتە (12) حەقتيان ئېدى ھېدى ھېدى كۆلەندەئەككى ۋى بىن زانى دى دەست ب كەشەكەتلىق كەت و ب رېككا رۇخسارنى ۋى دى مەۋقە شەئىت زانىت كا ئەق زارۇكە كچە يان كورە. د قى ماۋى دا زېەر ھەيۋونا كروموسومى (۷) ل دىئاۋ زارۇكى نېرە و ب رېككا پەرۋەزگەككى جېنى دى ھەندەك پەمەم دەرەكەتلىق و داخلائ ز

خانەمان كەت گونان دروست بگەت. ھەردەيسان ب ھەما شۆھە ئەگەر زارۇك كچ بوو
گروموسوما (X) دىن پەيدايىن دەتە خانەمان ھېكەتەن دروست بگەن.

دەمى گون دروست دىن و دگەل يېشىگەشتەن وان ھۆرمون ۋى دروست دىن كو
ھندەك پەيدايىن كېمىيى نە ۋ لايىن فان ھەرىزان دەيتە دروستكرن پېن دگەتەنە دناۋ گونان
دا، ئەف ھۆرمونە د رېژنە دناۋ خويىن دا و ئاگەتەناريا بەشمەك دياركرى يىن لەش دگەن.
بەشمەك مەزىن ۋ فان ھۆرمونان ھۆرمونى ئىستوستېرونە گو رۋالەك مەزىن ھەيە
دىكرىارا پېتاندن و دروستېوونا ئەندەمەن سېكىس يىن مەزىن دا. ھۆرمونى ئەندروجىن ۋى
بەرپەرسارە ۋ دروستكرنا گون و ئەندەمە سېكىس، ئاتكو ل فېرئ بۇ مە دياردېيت كو گون
بەرى ئەندەمە سېكىس دروست دېيت.

بۇچى ھندەك جارەن تېكچوون د گەشەما سېكىس دا لەش زارۇكى دا پەيدەبېيت؟

ئەگەر ھەقسەنگيا ھۆرمونى ئەندروجىن دناۋ ھېكا پېتاندى يا لەش كورى دا
رۇيدا يان تېكچوون دناۋ جېنان دا رۇيدا و كارگرە سەر بەرھەم ئېتانا ئەندروجىن دناۋ
لەش كچى دا، ل وى دەمى چۆرە تېكچوونەك دناۋ كۆلەندەن زاتى يىن لەش زارۇكى سالا
دا رۇيدەت. گەلەك جارەن دەمى زارۇك ۋەدەك دېيت ئەف تېكچوونە ب ئاشكەرايى ل سەر
لەش وى د ديارن و ئوشدار ۋى ب سەنمە دىتەن فان گوھۇرىنان پېيت،
ھندەك جارەن ۋى دەرگەشتەن فان گوھۇرىنان پېيتى ب ھندەك پە جەندە سەلەكان
زارۇك مەزىن پېت و شەوى ئەف گوھۇرىنە دىن ل سەر لەش وى ديار بىن .

د وى كاودەن تېكچوون دناۋ لەش زارۇكى كورنى سالا دا پەيدەبېيت، ئاتكو زارۇكى
كو ۋ لايىن جېنى ھە يىن دروستە و ھەردوو گروموسومەن (XY) يىن ھەيىن و گونىن وى ب
شۆمەكەن ئاسايى گەشە دگەن ل بەرسەندەن كۆلەندەن زاتى دگەل وى ھۆرمونى
كارناكەت يىن ۋ لايىن گونان ھە دەيتە رېژنە، ئەورا يا ب زەجەتە مەزۇق پېيت جودەيىن
دناۋەرا كۆلەندەن زاتى يىن كورى و كچى بگەت.

د وى كاودەن تېكچوون دناۋ لەش زارۇكا كچ يا سالا دا پەيدەبېيت، ۋ لايىن جېنى
ھە لەش وى يىن دروستە و ھەردوو گروموسومەن (XX) يىن ھەيىن و ھېكەتەن وى ۋى ب
شۆمەكەن سەشتە گەشە دگەت ل ئەمۇزى دىن ئووشى تېكچوونەك پېت د ھەقسەنگيا

ھۆرمونى ئىندىروجىن دا يان ۋ ئىنجانى تىكچوونى د قەرزىن ئىندىنالىن دا، د قى گاودانى دا رەنگە ئەو زارۇك. ەك كچ زىدىك بىت، ئى ئىندىنى وئ سىكىسى بىن وھىدانى بىت يان د ەندەك گاودانىن كىم دا ەكى بىن كوران گەشە بىكەت، ئانكو دى ئوپىركى گونى زى ەھبىت ئى ۋ گون تىدا تابىن و ەيگىدان زى د ئالغۇيا لەشى دا دى مېنىت و ۋ لايىن رۇخسارى زى ئەو زارۇك ەكى كوران دىار دگەت ئەك كچان.

دەمى ئىف تارىشە پەيدىدەپىت، ل وى دەمى ئوشدار دى ب رىگا پىشكىنىدان زانىت كا ئەو زارۇك د بىت دا كچ بوو يان كور و دەمى ئىف بىناتە دگەل رۇخسارى دەرەكى بىن زارۇكى ئەگۈنچىت بۇ ئىمويە دەمى ەيگىدان دىف لەشى دا ەھبىت و ۋ دەرەفە زى ئىندىنى سىكىسى بىن كورى ەھبىت يان زى پەروفازى دوو گون بىن ەمىن بەن رۇخسارى وى ەكى بىن كچەلە ل وى دەمى ئوشدار دى بىرەلە دىت كا د شىپان بىن قى زارۇكى دا پە پەز ەكى كور يان ەكى كچ بىت.

دەرماتىن ھۆرمون دىف دا و ۋنا دووگىيان دىخۇتە كارىگەرى ل سەر نىراتىا زارۇكى

كور ەھبە؟

ەم د سالىن جەمىتىيان ئىف بايمە ەائىە ئاززاندىن و گەلەك ەمىركى ل سەر ەمبوو ئى ل سەر دەمى ئەفرۇكە ئىف بايمە بوپە كەتوار، جونكى ئەكۋالىنىن زانىتى ئەو جەندە دوپاتكەرىە كو د ماوئى دووگىياتىن دا ەم دەرماتەكى دىك دىخۇت گارتىكەرنى دگەتە سەر زارۇكى د زكى وئ دا ئەوزى زىمەر وان ھۆرمونىن دىف قان دەرماتان دا ەمىن زىدەبارى جۇرئ ھۆرمونى و پەگەزئ زارۇكى.

د ئەكۋالىنەكى دا ل سالىن جەمىتىيان كو ەائىبوو پەلاكتەن دىاركىبوو كو ئەو زارۇكىن كور بىن زىن وان دىفەمىرا (6-16) سالىن، دەمى داپكىن وان ب دوو گىيان و تووشى ئەفۇشپا شەكرى بوپىن و پاشى دەرماتى داپتەپىستىرول Diethylstilbestrol دگەل ھۆرمونى پىرۇچىسترون بكارلىنىپ، ئىف زارۇكە ب ەمىشەر كىرن دگەل زارۇكىن ەمىزىن خۇ كىمىز د رەق و توندونىز بوون. ئانكو ئەم شىن بىزىن بەن دەرماتان گارتىكەرن ل سەر زارۇكان پا ەمى ب تاپەتتى ئەو دەرماتىن ھۆرمون دىف دا و ئىف كارىگەرىە پىشنى زىدىكبوئا زارۇكى شىوى دىار دىن.

ئەنگەر ئەندامى سىڭىسى كۆرەڭكى ۋ بېچىڭكى ھاتە بېرىن، ئەمۇ زارۇڭ دىن وەڭى

كەچان مەزىن بېيت؟

چون مەنى ئىكە ۋ ئالۋەتتىڭىزىن ئەمگۈلەردىن يورائى سىڭىسولۇۋى، ھەر زۈى باۋەرى
ب ھەندى ئىنا كو ئەم دىشۇن ل سەر كارىگەرپا جىيىن بىرەرسىپار ۋ دىگەزىن ئىر و مى
زالىپىن ئەمۇزى ب پىڭا دانانا كۆرى دىئاڭ كەش و ھەمەيىن كەچان دا ل قۇنانغىن دەستىپكى يىن
زىيالى، ب فى چەندى ئەم دى شۇن كۆرى گەينە كىچ و كچىن گەينە كۆر.

فى ئىيورئ ئەپرازىپوئەمكا رەۋىشتى يا مەزىن ل دويىڭ خۇ ئىنا و دەنگى ئەپرازىپوئى
ل دۇى فى ئەمگۈلىن ل گەلەك كەچان بىلد بوو ژىبەرگو فى ئەمگۈلىن سىنور بىراند بوون و
تېڭچوونى دوى ئاۋراندىن دا دىگەت يا زارۇڭ ل سەر ژەپەك دېيت.

بەن مەنى بۇ پىشتەقۇلپا ئەمگۈلىن خۇ ل دويىڭ وان زارۇڭان د گەرپا يىن ئەندىمى
وان يى سىڭىسى گەلەك يى بېچىڭ و باۋەرى بۇ خىزانىن وان جىڭىر كو ئىشتەرگەرىپ بۇ
زارۇڭىن وان بىگەت ژىبەرگو ھەكە مەزىن بېيت نەشىت وەڭى زەلام رەقتار ئىگەت و خۇ دىئاڭ
جىيەنا زەلامان دا ئابىنىت، ل وى دەمى دى بۇ وى يا ب زەمەت بېيت بىزىرپە دىئاڭ جىيەنا
زۇنان دا و وەڭى ئۇن رەقتار ئىگەت يان بۇيت، مەنى شىا گەلەك زارۇڭىن ب فى شىۋەسى
بېنىت و دىگەل كۆمەككە ئوشىارپىن دى ئىشتەگەرى بۇ ۋان زارۇڭان دىكەر و ئەندامى وان يى
سىڭىسى بىرى.

مەنى خۇدانى چەندىن ئەمگۈلىن و دېشچوونىن زانستى بوو و ھۇمارەمكا مەزىن يا
قەمىن دوكىومېنتارى ل سەر گەشەمگىرنا زارۇڭىن كۆر وەك كىچ بەلاڭكەرىنە، ئەمۇزى كا چەموا
وەڭو كىچ سەردەرى دىگەل ھالبەگىرن و ل دومايىن وان زى وەڭى كەچان خۇ دىتپە يان زى كا
چەموا ل دەمىن ياقىپوونى چارەسەرپا ھۇرمونى ۋەرگىرپە و مەمەك و سىڭ بۇ دوست
بوويىنە و د زىانا خۇدا وەڭى كەچان رەقتار كىرپە، ل ب تىن ۋ بەمەرپا دووگىيانى و
زارۇڭبوونى يىن بەھر بوويىنە.

ئەمۇ بايەتە ھەتتا چەندىن سالان يىن بىردەموا بوو ھەتتا ل دومايىن گەنجىكى ل
دەڭگەھەك ئەمىرىكى ساڭلاپەك بىلىڭىرى، ئەمۇ گەنجە ل سالان (1965) زىدېڭبوو و
دەزىڭەك ھۇرمونى ئەسەرۇجىن بۇ ھەتتو دانان و ھەتتا ژىمەكى مەزىن زى خۇ وەڭى كىچ

نیشان ددا و دخملاند ل د ناخې وی دا هستهک همبوو کو نمو گوره و نمط هسته ل
قۇلغا سىلەين دا گمەشتە گوپیتكى.

پشتى بىرلاردى ئىدى چ چارۋىلەرىن ھۆرمونى بىكارنەئىت، ھەر زى نیشانين
گوران ل سەر رۇخسارنى ۋى دىاربوون ۋەك زىندەبوونا مويان و گرىبوونا دەنگى و زقېبوونا
پېستى لەش. قى گەنجى داخزا ھندى كر كو ھەمى نمو كەسین پەشدارى د ۋى قەكۆلەين
دا گرى بېئە سزانان و ھەرمبووينا ئەندامى ۋى يى بىرى بگەن و ھەرمبووينا گشت وان سالىن
ۋى ۋەك كچ خۇ نیشانلى بۇ بگەن.

ب لىن چەندى سروشتى بۇ زاتسى دياركر كو دىستېورمان ب ۋى سادەين نېنە يا
مروۇ دزانىت، چونكى نېراتى پان مېياتى يا مروۇ ب تنى نمو نېنە ئەندامى ۋى يى
سېكىس بېئە بېرىن.

قەكۆلەين نوى ديار دگەن كو ھەر ل دىستېكا پەيدابوونا مروۇ ل رۇژين
دىستېكى مروۇ خۇدانى ھەلگرئ جوداھېين نېراتىن و مېياتىن پە، نەك ب تنى دگەل وان
ھۆرموتان يىن ل دەمى بالقبوونى دەست ب كازى خۇ دگەن، ھەردېسان بەشەك يى د
مېشكى زى دا ھەى ديار دگەك كا مروۇ يى نېرە پان مې، لەورا بېرنا ئەندامى سېكىس
يى كورى ژ بېچىكاتى نابېتە ئەگەر نمو زارۇك ۋەكى كچ بۇت.

بەشى دەمەن:

بۇچى ئاشوپپىن سىڭىسى ل دەمە مەۋقە
پەيدا دېن؟

بۇچى ئاشوپېن (خەمال) سىڭىسى ل دىق مەۋزۇسى پەيدايدىن؟

مەۋزۇ مەۋزۇ ئاشوپېن چەندىن چارۋا دەمى ب ھەزىر يان ئاشوپېن سىڭىسى قە دەۋرىنىت و مەرج نىنە ئەق ئاشوپە ب ئىلى ل دىق مەۋزۇ ئىز ھەمىن بەلكۇ مەۋزۇ مى ۋى ھەزرا خۇ د دىمەنئىن سىڭىسى دا دىگەت. ئەق ئاشوپە د ۋەمكى دەستىشائىگىرى دا پەيداينىن بەلكۇ ل دىق ھەمىسى كەس و د ۋەپان دا پەيداينىن قۇچا ئەو كەس ج بى سىنلە، كەنج يان دالەمەر بىت. ب شۇۋەمكى گەشى ئاشوپېن سىڭىسى پەيدايدى ب ئاستى خۋالىلى يان تەخىن جىفاكى قە گرەيدى نىنە، بەلكۇ ئەق چەندە بابەتەكى تەپنى يە و تايىمەندىا خۇ يا تىدا ھەمى. ج مەۋزۇ تەشۋىن ئاشوپېن تە يىن سىڭىسى دىار بىكەن يان تە ل سەر سزا بەدەن. تىشۋى نىكەنە ئەو كەس ئەو كەس ئاشوپېن سىڭىسى ھەمىن ئەو ب خۇ سەرا فەن ئاشوپان خۇ سزا بەت يان لېۋچىن دىگەل خۇ بىكەت، ب تايىمەت دەمى ھەست ب نەمەتتى و دوۋدلىن دىگەت.

ئەم دىشۋىن بىۋىن گەلەك چارۋا مەۋزۇ ب رىكا ئاشوپېن سىڭىسى دىشۋىت بىگەيتە تىۋىۋىنى و گەلەك چارۋا ئارىشەين سىڭىسى ۋى ھەر ب رىكا فەن ئاشوپان دىنە چارۋەگرەن و ۋەپان سىڭىسى يا ھەر كەمكى يان يا ھەقزىدان دىشۋىن ب ھەمىۋان ئاشوپېن سىڭىسى پەرقە باشق قە بىجىت، ۋەمە ھەندى ۋى گەلەك چارۋا ئوشدار و ھەكۇلەمەن جىفاكى يىن تايىمەتەند دىۋار ئارىشەين سىڭىسى دا پەنلە دىنە بەر ئاشوپېن سىڭىسى ۋىۋ چارۋەگرەن فەن ئارىشەيان.

ئاشوپېن سىڭىسى بابەتەكى تايىمەتە و ۋ مەۋزۇقەكى بۇ نىكى دى يا جۋدەپە و گەلەك يا ب ۋەمەتە ئو دوو كەسان بىنى ئاشوپېن وان يىن سىڭىسى ۋەكى نىك بىن، جۋەكى ئاشوپ ب خۇ ۋەكى ھەمەكى يە و ھەر مەۋزۇقە ل دوۋىف پەندى و بىكەنەيا دەرۋونى يا خۇ ھەزرا خۇ تىدا دىگەت يان بۇ خۇ دروست دىگەت، ئاتكو ئەم دىشۋىن بىۋىن مادەم دوو كەس نىنە ۋەكى ھەز دىمەنئىن سىڭىسى دا بىكەن ئاتكو رەنگە دوو ئاشوپېن سىڭىسى يىن ۋەكى نىك ۋى ئەمىن.

بەربەلەتلىرىن ئاشوبېتىن سېكىسى ل دەق زەلامان چنە؟

ل دەق رەگەزى ئېز چىلىدىن جۇزىن ئاشوبېتىن سېكىسى يېن بەربەلەق ھەلە ۈك
ئەقلىن ل خوارى،

1. ئاشوب دەربارى پەمبەننىمەك سوزدارىن يا بەرى ھىنگى يان ھەقزىتەك بەرى
ئۈكە ھاتىبەتە پېكىننىان و ياشى زېكجۈۋەدىن يان زى دەربارى كچەككى كۈ زەلامى
بەرى ھىنگى ھەز ئى كرىپت.

2. ئاشوبىكرن دەربارى ئەمگەتەككى يان سىزانىزەك بىناۋەتەك يان زى دگەل ھەر
زىمەك دى كۈ رەنگە بەرى ھىنگى ھەقزىنا ۋى بىت يان ھەقەلەك ۋى بىت.

3. زىمەركۈ كرىپار سېكىسى ب رېكا دەقلى شىۋازەككى تاپىمەت و خواستى پە ل دەق زەلامى
ن ھەقزىنا ۋى قى چىلىدىن بۇ ۋى ئاكەت يان ھەمى گەلە ئەق شىۋازە ب
دەستىكەقەت، لەمۋا زەلام گەلەك چارەن ھەزرا خۇ د ھەندى دا دىكەت دەمى زىمەك
ۋى ب رېكا دەقلى تىز دىكەت.

4. ھەمگۈلىنىمەك بىياتى دىار دىكەت كۈ ئىزىكى (55x) ز زەلامان گەلەك چارەن ھەزرىن
خۇ د ھەندى دىكەت كۈ ئەۋ يىن كرىپار سېكىسى دگەل دوۋ زىان پېكەلە دىكەت.

5. ئاشوبىكرن يان ھەزركىن د ھەندى دا دەمى دوۋ كەسەن دى پېكەلە كرىپار سېكىسى
دگەل ئىك كەن و زەلام تەمەلەدى ۋان دىكەت.

6. ھەزركىن د ھەندى دا دەمى زىمەك دەستى خۇ بۇ ئەنەمەن سېكىسى يېن زەلامى دىزىز
دىكەت يان زىن داخازا كرىپار سېكىسى زۋى دىكەت.

7. ھەزركىن د ھەندى دا دەمى زەلام دىبىت ئەۋ يىن كرىپار سېكىسى دگەل زەلامەككى دى
دىكەت قىچا چ خۇ ب رولى ئىز يان يىن مە دگەل ۋى زەلامى بىيىت.

8. ھەزركىن د ھەندى دا دەمى زەلام كرىپار سېكىسى ب شىۋەيەككى توند و دزۋار ئەمچام
دەتە ب تاپىمەت دەمى ئەۋ ھەز دىكەت ئەۋ يىن ھاتىە گرىندان يان ھەز دىكەت ۋى زىن
يا گرىندى و كرىپار سېكىسى دگەل دىكەت. ئامار دىار دىكەن ئىزىكى (37x) ز
زەلامان قى ھەزى دىكەن.

9. ھەزركىن د ھەندى دا دەمى زەلام دەستىزىزا سېكىسى دىكەتە سەر زىمەككى يان زىمەك
دەستىزىزا سېكىسى دىكەتە سەر ۋى.

10. گومان تېدا نېنە ھەر جۆرەك زۇقان جۇرۇن ئاشوپان چەندىن ئاكتەرىن دەرووش و تايىت يىن ل پىت ھەين كو ز زەلەمكى بۇ زەلەمكى دى د جودانە و ھەينە كوھۇرېن. رەنگە پىزىا فان ئاشوپان پەيۋەندى ب زەلەمىن رۇزۇنلۇقى ھە ھەيىت ئ زىمركو مۇۋ ھەر مۇۋ ھە خۇ ل كىفە بېت، لەورا رەنگە جوداھەمگە كىم پان سادە نەلەمرا ئاشوپىن سىكىس يىن زەلەمى رۇزۇنلۇقى و زەلەمى رۇزۇنلۇقى دا ھەيىت.

بەربەلەتلىرىن ئاشوپىن سىكىس ل نەمۇ ئان چە؟

نەمۇن ل خوارى گرىنگىرىن و بەربەلەتلىرىن نەمۇ ئاشوپىن سىكىس نە يىن د مېشكى ئىنى دا دۇقۇن،

1. ھەزرىتى د وان ۋەلەتلىرى خۇش و رۇمانىسى دا يىن ئان دىگەل ھەلەتلىرى خۇ د مەلۇن نەگە دىۋىرىت.

2. ھەزرىتى د ھەندى دا كو نەمۇ يا كىرارا سىكىس دىگەل زەلەمكى دى دىگەت كو ھەلەتلىرى ئى نېنە قىچا نەمۇ ج نەمۇ زەلەمە ھەنەرمەند، نەگەتەر پان ھەر كەسەمكى دى بېت كو بەرى ھەنگى د ئايانا ئى دا بۇر.

3. ھەندەك ئان ئاشوپىن سىكىس ھەنە كو دىگەل ئەنگە دى كىرارا سىكىس بىگەت، ئ ھەندى نەگە ھەيىت كو نەمۇ ئان يا ھەلەتلىرىگەزىزە، زىمركو دىيىت نەمۇ چەندە ب تىن داخباربۇنەگە مېشكى بېت بەرەمبەر ئى ئىنى يا ھەزرىتى خۇ تېدەگەت.

4. گەلەك جاران ئاشوپا سىكىس يا ئىنى دەربارەي بابەتەمكى نۇي پە كو جەزەگەت د ئايانا خۇ دا ئاقى بىگەت، زىمركو دىيىت شەرم بىگەت پان نەۋىرىت ب نەۋىستەھى وان ئاشوپان د كەتۋارى دا بىگەت، لەورا ب تىن دى ھەزرا خۇ تېدا كەت ۋەك ئارەۋوۋيا سىكىس ب شىۋەيەمكى توند و ھەز پان ئارەۋوۋوگىر ئىۋ دىتتا رۇل لەشۋرۇشەمكى.

5. ئاشوپىن سىكىس دەربارەي ھەندى دەمى ئان دىيىت زەلەمەك يىن دىستەندەن پان پاريا دىگەل ئەندەمى ئى يىن سىكىس دىگەت، جۈنكى پىزىا زەلەمان جەز ز ئى چەندى نەگە، ئ زىمركو ئان بەرەمبەر ئى دىمەن گەلەك يا ھەستىارە، لەورا دەمى دىيىت زەلەم يىن دىگەل ۋى ئەندەمى پاريا دىگەت ھەستىارتىر ئ دەھىت.

تايپەت دەمى مۇرۇق خۇ دىنار وان ئاشوپىن سىڭىسى يېن ھانداسى دا دىيىنەت، شەۋرى دەمى
 دىيىمەنكى سىڭىسى يىن سىرانچىراڭلىش يان كچەنكا جۈان دىيىنەت، لەۋرا ھەر ئىكسىمىر پەنلىن
 دىيەتە بەر ھزرىن سىڭىسى و بىزاقى دىگەت ئىريونەنكا تايپەت بىدەستخۇلە بىيىت كو
 دەرېرىن ئۇ بىيىقلىن ۋى يېن سىڭىسى بىگەت.

ئاشوپىن سىڭىسى ئۇ ھەمى رەقتارلىق دى يېن سىڭىسى پىز دىيەنە تىنچامان و ئۇ
 ھەمىيان پىز ئى دىيەنە ئەگەرى ئىريونەنكا مۇرۇق، زۈان ئىريوون و بىيىقلىن دىيەنە ئەگەر مۇرۇق
 پەنلىن بەتە بەر فان ئاشوپان ئەقەنە،

- دىيەت ئاشوپا سىڭىسى ۋەك ئەگەرەنكى بەرپەنلىن بىت يان ئى مىكانىزما
 بەرپەتلىرىن ئۇ ھەندەك ئارىشە و نەخۇشلىن ئىتلى يېن زاپانا رۇزاتە ب سەرىن
 مۇرۇق دىيەن، ب رەنلىكى ئەق ئاشوپە ۋەكى چارەسەرىيەنكا خۇيى ئە و تا
 رادەيەكى دوۋدىل و بىزارىيا مۇرۇق دىيەن وان ئارىشەيان كىم دىگەت.

- دىيەت ئاشوپىن سىڭىسى ئىريونەنكى بۇ مۇرۇق پەيدابىگەن د كەتۋارى دا ئەو تىشلى
 مۇرۇق ھزرا خۇ تىنەدەك ب دەست ئەگەپەت، ئانكو دەمى مۇرۇق ھزرا خۇ د
 كەرنكى سىڭىسى دا دىگەت ۋەكى ھەندى يە كو دەمەمەنكى بىكەپە بەر بەردەقلى خۇ و
 كەسى تە ئەنپاسىت و ئو ۋى تىشلى بىكەي يى دى ئە دىخازىت.

- ئاشوپىن سىڭىسى ھەندەك چارەن بىرھەتلىن مۇرۇق يېن كەنن دوۋىارە دىگەن ب
 تايپەت دەمى مۇرۇق بىرھەتلىنكا سىڭىسى يا خۇش ھەبىت يان چارەنكى گىرپارا
 سىڭىسى يا خۇش تىنچام داپەت، لەۋرا ئىندى دىن گەلەك چارەن ئەق بىرھەتلىن ۋەك
 ئاشوپ ھىنە سەر ھزرا مۇرۇق.

- ھەندەك چارەن ئاشوپا سىڭىسى دىشەت ئىريونەنكا ئەمام و راستەھىنە بىدەتە زەلامى
 ب تايپەت دەمى ھەمۇرنا ۋى ئەما ئامادە بىت ئىمەر ھەر ئەگەرەنكى ھەبىت ۋەك
 ماۋىن دوۋگىيانىن يان دەمى زەلام ب كەشەنكى چۈبەتە چەكەن دى و ھەمۇرنا ۋى
 دىگەل ئەبىت.

- دىيەت ئاشوپىن سىڭىسى ئەو دىتەرە تايپەت بىت يا مۇرۇق ئارموزوۋىن خۇ يېن
 سىڭىسى يېن ئەمەدا ئى بەتال دىگەت كو ب چ رەنگان مۇرۇق ئەشەت فان ئارموزوۋىان
 يان ب زەھمەت د كەتۋارى دا بىدەستلە بىيىت يان پەچە بىيىت.

- ئاشوپېن سېكسى دىيىت دەستېنكەكا باش دىيىت بەرى ئەنجامدانا گىرلارا سېكسى
 زېرىكو وىكى دەستېنلەن يان يارىمكا سېكسى يە و خەزىن سېكسى يېن مەزىنى
 ئازىزىيىت، لەورا دىيىتە ئەگەرىن باشلىتىرنا زىانا ھەزىزىيىن.

ئەزىزى تىلەمكى ئاسايى يە ھەكە كەسكى ئاشوپېن سېكسى ئەين؟

ھەزىزى ل دەستېنكى مە گوئى پىزىا مەزىن ل سەر پەزىن ھەزىزى ئاشوپېن
 سېكسى يېن ھەزىن، ئى ئەمە چەندە ھەزىن ئاگەھىيىت ئەمە كەسكى ئەمە ئاشوپە ئەين كەسكى
 ئەخوشە يان ئەمەسايى يە، مەزىزى تىلەمكى ئاسايى يە كەسكى ئەمە ئاشوپە ئەين و ب ج
 مەنگەن دەزىزىيىن ئ ج ئەخوشىيان ئاگەت و ج زىان ئى ئاگەھىيە مەزىزى.

ئەمە كەسكىن ئاشوپېن سېكسى ھەزىن ھەندەك ئەگەرىن ل دەمە وان ھەزىن وان پالەن
 ئان ھەزىزى يەن، لەورا ئەگەرى مەزىزى ئەمە ئەگەرى ئەين ل وى دەمە ئاشوپ ئى ئاين و ئەمە
 ئى تىلەمكى باشە ب تاپەت دەمە مەزىزى زىانەكا ئارام و بەختەمەز و دەپەر ئ ئەخوشى و
 ئارىشەيان ھەيىت و ئەمە ھەزىزىنا خۇ ھەست ب تېزىيونا سېكسى و بەختەمەزىيى بگەت.
 دىيىت ل دەمە ھەندەك مەزىزى ھەندەك مەزىزى ئاينى ھەزىن گو ئاشوپېن وان يېن
 سېكسى يەكوز، زېرىكو ئەمە ھەزىزى دگەن خۇ ئەمە ھەزىزى خۇ ئى دىيەن سېكسى دا
 بگەن بۇ وان گەتەمە و ھەزىزە.

بۇچى دەمە زەلەمەك گىرلارا سېكسى ئەمە ئىنا خۇ ئەمەك ئەمە ھەزىزى ھەزىزىت

ئەمەك دى ئەمەك؟

ئەمەك چارەن زەلەم دەمە گىرلارا سېكسى ئەمە ھەزىزىنا خۇ ئەمەك وى دال ل سەر
 ئەمەك دى ھەيىت يان وى رۇزى وى ئەمەك چارەن و سەرنەچەكەش دىيىت، لەورا ئەمە دى
 بىزىنى ئەمەك ئەمە ھەزىزىنا خۇ دىيەن وى ئىنى بىيىتە بېشچەقەن خۇ زىو ھەزىزى ئەمەزىيونا
 وى تىلەمكى ئى دىيىتە وى ب تاپەت وى رۇزى ئەمەك وى چارەن.

بۇ ئەمەك دىيىت زەلەم ھەزىزى بىزىزى زارە و چارەن ئەمە ئى ھەزىزىنا وى يا
 ئەمەك يان ھەزىزى چارەن، لەورا ل ئەزىزى شىيىنا زەلەم ھەزىزىنا خۇ بىيىتە و ب دەپەر
 ئەمەك دى ئەمەك يان خەلەمە ھەزىزىيىن ئەمەك دى ئەمەك ئەمە بىزى ئاشوپېن.

ھەرچەندە يا باشقا ئەمە دەمى چ ئۇ يان زەلام دگەل ھەمۇزىن يان ھەمۇزىنا خۇ
دەنپىت ھەمى ھىزروبىرىن خۇ بىدانىتە سىر وى و بىزىن بىكەن ئەمۇ ئارىشە يا ھەى چارەسىر
بىكەن زىبەرگو ئەمۇ چەندە باشقا ۇ ھەندى يەنە بىر ئاشوپىن سىكىسى.

ھەتا چ رادە ئاشوپىن سىكىسى دىنن ئارىشەپىن سىكىسى بىن ئۇ و مىزان چارەسىرگەت؟

ئاشوپىن سىكىسى بابەتەكى گەلەك ھەستىارە دەمى وەك ئامرازەك زىو
چارەسىرگىنا ئارىشەپىن سىكىسى بىن دىنپەرا ھەمۇزىنان دا ھەيتە بىكارىنان ب تايىت
دەمۇ چىلەكەن رۇۋەھەلاتى دا.

دەمۇ چىلەكەن رۇۋەھەلاتى دا چارەسىرىا ئاشوپىن ب رەكە سىكىسى ئايىتە رەگىر ل
ھەمىر ھەندى گو بابەتتى وى ئاشوپى بىن دىوبىرىت ز ئۇ و مىزان. ئانكو دەمى ئەمۇ
چارەسىرىە بۇ ئۇنى ھەيتە ئەنجامدان، دى زەلامەكى دى گو نە ھەمۇزىن وى بىت ئايىتە
دەمۇ ئاشوپا وى دا يان زى دى وى ھەندى ھىزىن خۇ د گىرارا سىكىسى دا دگەل كەسەكى دى
دا بىكەت ب مەرەما چارەسىرگىنا ئارىشە يا وى. ھەمان ئەمۇ تەشە بۇ زەلامى زى ھەيتە
ئەنجامدان دەمى پىندى چارەسىرى دىت. ئەمۇ چەندە ئاستى گونچاندا ئۇنى دگەل
ھەمۇزىن وى دىار دگەت.

د ئايىنى ئىسلامى و چىلەكەن رۇۋەھەلاتى دا ئەمۇ چەندە ب كەمەكى نە رەۋىشتى
دەيتە ل قەلەمدان، زىبەرگو ھەر شىۋەكەن چارەسىرى ز دەرەمى سىۋورنى خىزانى ئايىتە
ئەگەرى چارەسىرگىنا ئارىشەيان، چوئىكى دىوبىر نىلە ئۇ يان سىر پىشتى ھىنگى بىزىن بىكەن
فى ئاشوپا دگەل كەسەكى دى د كەتۋارى دا بىكەنە راستى و ھوسا دى دەرەمى بۇ بابەتتى
خىيانەتە ھەمۇزىننى قەگەن. يا باشقا ئەمە ل دەمى چارەسىرىا ئاشوپىن سىكىسى دا، ھەر ئۇ
و مىر ب خۇ بابەتتى ئاشوپى بىن، ئانكو ئۇ ھەر ھىزا خۇ د زەلامى خۇ دا بىكەت ئ ب
ھەندەك دۇخ يان جۇزىن دى بىن گىرارا سىكىسى ب تايىت ئەگەر بەرى ھىنگى وان ئەمۇ
دۇخە ب كەرنەتايىت زىبەرگو ئەمۇ چەندە دى بىتە ئەگەر ئەمۇ بىر ئىكە و دوو شىرىن
بىن و ھىزا چ كەسەكى دى بىن ز دەرەمى خىزانى ئەگەن، ھەردىسان ئەمۇ چەندى چ
مەترىسى بۇ سىر زىانا وان يا باشقا رۇۋى چى ئايىت.

بەشىۋ يازدى.

بۆچى دەستدرىزىيا سىكىسى دەيتە ئەنجامدان؟

دەستىرئۇزا سىڭىسى چېمە و گەنگى نەيىتە ئەنجامدان؟

دەستىرئۇزا سىڭىسى مەرمە ئۇ ئەنجامداندا كارمىڭ سىڭىسى يە يان ھەلەدەنە زېم
ئەنجامداندا كارمىڭ سىڭىسى ب زەبرا ھىزى و يىنى ئارخۇويا دىگەن بىر مەرمە بۇ ئەنجامداندا
قى كارى. دەستىرئۇزا ب تىنى كىرپارا سىڭىسى ب خۇ ۋە ئاگرىت بىلگۇ ب تىنى دەستىرئۇزا
بايەتتىن وئ يىن مەرمەگە.

ل مەرمەنى مەرمە ل دانگمىڭ يىلنى دا جۇرە ئىگەشتەنگە شاش مەرمەنى
دەستىرئۇزا سىڭىسى ھەببۇ، بۇ مەرمە ئەمە كچا دىگەل كۆرەنگى مەرمەنىت و بىن دىگەنە
كەنى و پاشى دىگەل دىچىتە مالا وى يان جەمىڭ ب تىنى خۇ ھەمە مەرمە وئ سىڭىسى زى
نەبىت، ل ھەمە ل دۇپ دا كۆرى ب تەمەنى دەستىرئۇزا سىڭىسى كۆرە مەرمە وئ خۇ ھەمە
ب دى وئ زى نەبىت، ئەمە چەندە ب دەستىرئۇزا سىڭىسى ئەدەتە دانان مەرمە ئەمە كچ
رازىبۇو يە ھەلەلنىيا وى كۆرى بىگەت و دىگەل وى مەرمەنىت و ل جەمىڭ ب تىنى ب مەنە
دىگەل.

ئ خۇشەختەنە ل مەرمەنى ئەمەزگە ئەمە تىورە يا ئىكسەپەر بووى و ئىدى كەس
كارى بىن ئاگەت، زىمەگە مەرمە ئۇ خۇ ل كەلە بىت يان گەنگى بىت و مەرمەنى كۆتى
"نەخىر" و پاشى كىرپارا سىڭىسى ب تەمە دىگەل ھەتەكەن ل وى مەرمە دى ب دەستىرئۇزا
سىڭىسى ھەتە ھەز مەرتەن.

مەرمەنى مەرمە بىرە ئوگە بۇچۇنەمە دى ل دانگمىڭ ھەببۇ د گوت ئەمە كچا
جەلەبەگىن كۆرت و مەرمەنى بىگەت مەرمە خۇ يان ھەتەكەكەن و دىھتەنە
مەرمەنى بىگەت يان ب تىنى بىچىتە جەمىڭ مەرمەنى، ھەمە دەستىرئۇزا
سىڭىسى ل مەرمە ھەتەكەن ل وى مەرمە ئەمە چەندە ب دەستىرئۇزا نەيىتە ھەز مەرتەن چۈنكى
ئەمە ب خۇ يا بۇيە ھەندە ئەمە كۆرە دىگەل بىيىتە كۆرە. ل مەرمەنى ئەمەزگە كەس گەنگى
ب قى بۇچۇنە زى نەمەت و كار بىن نەيىتەكەن.

مەرمەنى بۇچۇنەمە دى زى ل ئەمە زەلەمان ھەببۇ دگوت ئەمە كچا خۇ بىنەنگە
بىگەت مەرمە وئ ئەمە ئەمە يا رازىيە يان زى ھەمە بىيىتە "نەخىر" ئەمە ب خۇ مەرمە وئ
"بەل" يە ل مەرمە دىگەت خۇ ھەمە دىھتەكەت ئەمە يا رازىيە، ل دىسان چ راستى بۇ قى

چەندىن ئۇ ئىتە ئۇيغۇر كۆپەيتىش "تەخىر" ھەر تەخىرە و ج رەمانىن دى ئىن، ھەردىسان جوداھىيەگە مەزىن يا ھەي دىئاھىرا ئۆزىيىوون و رەتكرىن دا د گريارا سىكىسى دا.

ئەو نىشانىن دەروونى چەنە يىن ل دەق كچىن پەيدىيەن دەمى تووشى دەستىرىزىيا سىكىسى دىيىت؟

ب شىۋەيەگىن گشتى، دەمى كچەك تووشى دەستىرىزىيا سىكىسى دىيىت دوو جۇرئىن نىشانىن دەروونى ل دەق دىياردىن ئەۋزى ئەققەتە، نىشانىن دەروونى يىن بەروەخت و نىشانىن دەروونى يىن دوۋىرئىز

يەكەم، نىشانىن دەروونى يىن بەروەخت

نىشانىن دەروونى يىن بەروەخت ئەو نىشانىن يىن پىشلى چەندىن دەمىرىئىران ل سەر گريارا دەستىرىزىيا سىكىسى پەيدىيەن ۋەك ھەندى گۇ ئەو ئۇن ھىشتا باۋەر ئاگەت دەستىرىزىيا يا ل سەر ھاتىيەگىن. دىيىت ئۇن ب شىۋەيەگىن زارەگى دەرىپىن ئۇ ئىن باۋەرنەگىن بگەت. د قى گاۋدانى ئۇن دىشەت دوو جۇرئىن ھەستىكرىن دەرىپەت گۇ دىيىت ئەق ھەردوۋ دەرىپەتە يان ئىك ئۇان ل دەق ئۇنى ھەيەن.

- ئەو ھەستىن ھەي دى دەرىپەت ۋەك تۆرىيىوون، بىزارى، دوو دل يان ھەۋارگىن و گرى، دىيىت ئۇ ئۇ نىشەگەگى ئە ب شىۋەيەگىن ھىسزى بگەتە گەنى يان تووشى كەنپەگە ئەۋەل دىيىت، ھەردىسان د قى ماۋەي دا ئەرزىن و ئەتاراسى ئۇ ل دەق پەيدىيەت.

- ئەو ھەستىن ھەي ئادەرىپەت بەلكۇ دى كۈنئوقۇ ل سەر كەت، بۇ ئىۋوونە دى بىزائى كەت ئىيەنمەگى ھىيەن و ئارام ل سەر پويى خۇ پەيدىكەت و ھەستىن خۇ يىن تۆرىيىوون و دوۋەلىي قەشەرىيەت.

كچ د مائى چەند خەستەيىن دەستەريزى ل سەر ھاتەمگرن د ھان ھۆنانغان را
دېورەت»

كارخەستەيىن ساپكولوزى (دەروونى)

شوكا خەستەيى

ئەم شوكە يان سەدەمىيە ل سەر شىۋى ئىشەنگە خەستەيى يان لەشى يە و دېت
ئەمگەرى ئى ئىشەن زى بۇ وى زەمەتلىرى بىزقەيت ياكو ل دەمى دەستەريزى كچ
توشىۋويى. ئەم ئىشەنە ل گەلەك ئەندامىن لەشى ھەست بېدەيتەگرن وەك خەمەك و
گەردەن و مەمەك و ران و پى و دەستان. مەزىزىن دەستەريزى ئەمە دەمى كچ ز لاپى دەقى
ئە دەھىنە ئەمچاگرن سېكىسى دگەل يەكەن ئالكو دەمى زەلام ئەندامىن خۇ يى سېكىسى دگەتە
دەمە دەقى وى دا.

ئىشەنە ھەستەك و زەمەلەگان

ل ھەرى ئەم كچا دەستەريزى ل سەر ھاتەمگرن زېمە ئىشەنە ھەستەك و زەمەلەگان
دەن ھەمەك ئىشەنەن تەخۇشەن ل دەم ديارىن وەك سەرئىشەن يان گىزىۋون و دەرپوون و
تېمە و دوول ل دەمى ئىستەن.

ئارىشەيىن كۆنەندەمى ھەرسكرى

رەنگە د ھى ھۆنانغى دا كچ ھەست ب ئىشەنگە مەزىن يەكەت د گەدەيى دا و
ئارەزوۋيا وى زېۋ خوارى تەمىنىت و دوپە تىنە بۇ ماۋىمەك مائىگرنى ز خوارى و
ئە-خوارى يەكەت، يان ھەمەك خوارى بىخوت زى رەنگە وى خوارى چ تام تەمىت ل دەم وى
يان زى وەكى زىنەن دوۋىگەپان دىل وى رەمىت.

ئارىشەيىن كۆنەندەمى مىز و زانى

ئەم ئىشەنە ل سەر شىۋى ھەرىزىن دەمەرا ئەندامى سېكىسى يى زانى دەردەمەن
وەك خۇرپان يان سوتىن يان ھەستەك ب ئىشەنە ل دەمى مەزىتەن. دېت ئەم دەمەرا بۇ

قۇربانیا دەستىرىزى ل سەر ھاتىمگىر رەنگە تووشى قان نىشانىن دومىرىز بىت.

1. **گوھۇرىنا جېن ئاكتىجىبوونى** بۇ ھىندى ئا رادىيەكى كچا بويە قۇربانى دەستىرىزىا سىكىسى ھەست ب يېئىن فرەھىيى بىكەت دى جېن ئاكتىجىبوونىا خۇ گوھۇرېت، ئەمۇ چەندە زى ومكى قىلمەگى يە ئەمۇ ل زىھانى دىكەت كو بىزاقى دىكەت ل وى جېن دۈپرىكەمقەت يا ل بويە قۇربانى. ھەردىسان دىكو ل ھەمى وان كەسان دۈپرىكەمقەت يېئىن وى دىئاسىن يان ل جېن كارى وى د نىاسىن و بابەتى وى دىزانى. گىلەك جىلان كچا بويە قۇربانى نال و نىشانىن خۇ ب نىكجارى دگوھۇرېت ل ترپە ھىندى كەسى تاونىيار دىيارە بېئىت دەستىرىزىيى بىكەتە سەر.

2. **دېئانا خەونىن ئەمخۇش** نىزىكى (30×) ل وان كچىن دەستىرىزىا سىكىسى ل سەر ھاتىمگىر ب شەملى ئووشى خەونىن ئەمخۇش و كابوسان دېن. خەونىن وى ب وى رەنگى نە كو بىزاقى دىكەن ھارىكارىا وى بىكەن دىكو ئەمەلەن دەستىرىزى ل سەر بېئىتەگىر ل ل نىشەگى قە دى ل خەمۇ ھىشار بىت.

د ھىندەك خەونىن دى يېئىن ئەمخۇش دا، كچا بويە قۇربانى دىقەت تۇلا خۇ ل كەسى دەستىرىزىگەر قەكەت و تىشەگى ل بىكەت، بۇ ئەمۇنە ئەندەسى سىكىسى يىن زەلەسى كىرەگەكى لىيەت پان وى ئەشەكەچە بىدەت. خەونىن ئەمخۇش خۇ د چەوا بىن يان چەند ئەمخۇش بىن، دېنە ئەگەر كچا قۇربانى ل خەمۇ ھىشار بىت و ب ترسەيت و داخازا ھارىكارىيى بىكەت.

3. **قۇبىيا ترسە** قۇبىيا يان زى ئەمۇ ترسە يا كچا قۇربانى تووش دىيەتتى وەك كارۋەدانەك ھەمبەر پويەننا دەستىرىزىيى. دىيەت ئەمۇ ترسە گەشەبىكەت بۇ قان جۇرۇن ترسە،

• **قۇبىيا مال**، ئەمۇ ترسە تووشى وى لىنى دىيەت يا دىئال مالاً خۇ دا دەستىرىزىا سىكىسى ل سەر ھاتىمگىر، ئىدى دى ل مال ترسەيت و ئەوئىرېت ب تىنى يەمىنە د مال قە. ئەگەر وەخلى يا نىقىتى دەستىرىزى ل سەر ھاتىيەتە گىر، ئىدى ئەوئىرېت ب تىنى بىقىت پان ب تىنى بچىتە د زورا خۇ قە.

• **قۇبىيا دەرۋەلى مال**، ئەمۇ ترسە تووزى وى كچى يان لىنى دىيەت يا ل دەرۋەلى مالاً خۇ ئووشى دەستىرىزىا سىكىسى دىيەت. ئەمۇ ۋنە ئىدى ب تىنى دىئال مالاً خۇ دا

دئ ھەست ب ئارامىيى كەت ئى دىتسەيت بچىتە ئ دەرڧە، لەۋرا دوپرىتە ئىدى ب ئىكجارى چوونا ئ دەرڧە ل خۇ قەدەڧە بىكەت ب ئىئ ل وى دەمى ئەمەيت كو كەسەك دىگەل دا بىت و ئى بىپارىزىت ، يان زى ب ئىئ ل وى دەمى كو بېتتى ب تەمەكى گەلەك گرتەك ھەمەيت.

• **ئۇبۇيا ھانە** ب قىزە پىزىا كەسەن ئووشى دەستىرىزىا سىكىسى دىن تىرسەكا مەزىن ل دىڧ پەيدىدەيت و ئىدى ب ئاشكەرايى خۇ ديار دىگەن كو ئەو ئەۋىرىن ب تىئ بىمىن، چوئىكى ھىز دىگەن ئەو ب تىئ بوون، لەۋرا دەستىرىزى ل سەر وان ھاتەگرن.

• **ئۇبۇيا ھەزەلەڧى**، جەپىن ب ھەزەلەڧ و جەپىن گشتى و ئامرازىن گشتى پىن ھاتىن و چوونى ۋەك تەكسى و پەس يان بازارىن پەرى مەۋە ۋەل كەسا قوربەنى دىگەت ھەست پىئىكەت كو ئەو كەسە دەستىرىزى گرىپ سەر ل ئان جەان وئ بىنەيت يان كەسەكى ۋەكى وى بىنەيت زىپەر ھەندى ب جەللى تەرس و گومەنى تەمەشەى ھەمى مەۋەلەن دىگەت.

• **ئۇبۇيا كەسەن ئ پىشت ڧە**، ئەو قوربەنىا كەسەكى ئ پىشت ڧە ھىزىش گرىپ سەر و دەستىرىزى لىكرى، ئىدى تىرسەك دئ ل دىڧ پەيدەيت و ھەمى كەلە دئ ھىزەكەت كەسەكى دى دئ ئ پىشت ڧە ھىزىش كەلە سەر وئ، لەۋرا بەردەۋام ل جەپىن گشتى پان ھەر جەمەكى بىت دئ ل دور خۇ زەڧرەيت.

• **ئۇبۇيا سىكىسى**، پىزىا قوربەنىيىن دەستىرىزىا سىكىسى ئووشى تىرسەكا ھەرە مەزىن و ئوند دىن ب شىۋەمەكى ئىدى زىانا وان يا سىكىسى دىھىلە ئىكەن چوئىكى قوربەنى ب ھەمى رەنگان دئ خۇ ئ كرىپارا سىكىسى دىتە پەش ب تەبەت ھەكە ھەڧىزىنىيى بىكەنىيەيت و خۇ ھەكە كچ بىت رەنگە زىانا ھەڧىزىنىيى رەتەكەت و بۇ وئ ئارىشە نەپە ھەكە ھەتە دوماھىا خۇ بىن ھەڧىزىن زى بىمەيت.

ڧەكۆلەر ديار دىگەن كو دەستىرىزىا سىكىسى خىراپەرىن ئەزمۇنا دەروونىپە كو مەۋە ئىدا د بۇرىت و ب دىزىاھىيا زىن مەۋە دىگەل كەسە قوربەنى دۇيت و چ جاران شوىنوارىن وئ پەرزە ئابىن يان ل پىش جەلە ئاچىن ب تەبەت دەمى ھىزا خۇ د وى پەمەنى دا دىگەت.

بہشتی دوازدی،

لاوازیہ سیکسی ل دہد زہلامی

مەرمۇ ۋ لاوازىا سىڭىسى ل دىق زەلەمى چىدە؟

مەرمۇ ۋ لاوازىا سىڭىسى ئەمۇ ئارىسىدا يەن دېنە ئەگەر زەلەم ئەشەت ب دروستاھى كىرارا سىڭىسى ئەنجام دىدەت د ھەر قۇتاغەمكا زىن وى دىيەت يان د ھەر قۇتاغەمكا كىرارا سىڭىسى دا بىت ھەر ۋ دەستىيەك ئەمەت ب دوماھى ھاتتى. بەربەلەتەن لاوازىا سىڭىسى ل دىق زەلەم ئەمۇ دەمى ئەندامى وى يىن سىڭىسى باش رەق ئەبىت يان زى دىيەت رەق بىت، ئ ئەمۇ رەھبۇونە يا بەردەوام ئەبىت ئەمەت كىرارا ب دوماھى دەيت، دىيەت ئەمۇ لاوازىە زىو ھەندى زى بىزفەت كى ل دەمى رەھبۇونى يان ھافىتتا ئافى زەلەم ھەست ب نىشان و ئەخۇشىن بگەت.

ھەندەك چۆرەن دى يىن لاوازىا سىڭىسى ل دىق زەلەمى ھەندە ئ كەمەر د بەربەلەن ئەوزى دەمى زەلەمى ھەز ھەبىت و ب شىۋەيەك باش ئەندامى وى رەق بىت ئ ئارىشە ئەمۇ بىت ئەمۇ ئەشەت ب دروستاھى ئافا خۇ دەربىيەت يان بەھافىزىت. كادۇنەمكى دى زى يىن ھەمە كى ل شىۋىنا زەلەم ئافا خۇ بەرەمۇ بىلشە بەھافىزىت بۇ ئاف ئەندامى سىڭىسى يىن زىن، ئافا وى بەرەمۇ باشە دچىتە دئاف مىزدانكا وى ب خۇدا و د بىزئە قى ئەخۇشىن ھافىتتا بەرەفازى.

ئەگەرەن لاوازىا سىڭىسى ل دىق زەلەمى چىدە؟

ب شىۋەيەك گەتتى، ئەمۇ ئەگەرەن دېنە بەربەلەن كادۇنەن لاوازىا سىڭىسى ل دىق زەلەمى دەيتە دىمەكەن بۇ سەر دوو چۆرەن سەرەكى، ئەوزى ب قى رەنگى، يەكەم، ئەگەرەن ئەندامى يان جەستەمى. دوھەم، ئەگەرەن دەروونى ئەمۇ ھەروو چۆرە ب شىۋەيەك يەكەن (۲۵0) بەربەسارن ۋ ئەگەرەن بەربەلەن كادۇنەن لاوازىا سىڭىسى ل دىق زەلەمى. ئ دىيەت ئەمۇ ئەگەرە د تەخەمكا زەلەمەن دا پەر بەربەلەن ۋ تەخەمكا دى.

بۇ ئەمۇ ئەگەرەن دەروونى يىن لاوازىا سىڭىسى پەر ل دىق تەخەمكا گەنجان دىبەربەلەن و يەكەن ل سەر قى چەندى زى ئەمۇ دەمى زەلە ئەشەت ب دروستاھى ب كەرى خۇ رەببىت ل شەفا نىكىن يا ھەفزەنەن، ئەگەرەن قى چەندى زى بۇ ھەبۇونا ھەندى دەروونى يىن مەزىن ل سەر گەنجى دزفەن ب تەبىيەت شەمەكەن وى و چەفەكەن كەسەكەن وى بۇ

ئەنجامى ۋى. دەمى ل فى شەقى زافا ئەشئىت ب دروستاھى ب گارڭ خۇ رابىت و ئەندامى ۋى باش رەق ئەبىت دى ئوۋى گاۋدانەكڭ دەروۋى بى گەلەك ئەخۇش بىت.

يەكەم، ئەگەر ئىن جەستەمى يىن پەيداۋونا لاۋازيا سىكىسى ل دىق زەلامى

ئەنجامىن قەگۈلەنەن زانستى دىار دىگەن گو بەرەمەلەنەن ئەگەر ئىن جەستەمى يىن پەيداۋونى ب ئەندامىن لەشى مرۇقى قە ھەى يان ئەخۇشەيەكڭ ئوۋى مرۇقى بىت و بېيىتە ئەگەر ئىن لاۋازيا سىكىسى ل دىق زەلامى ئەقۇن ل خوارى نە.

نەخۇشەيىن بۇرەين خويىن

رەھبەۋونا بۇرەين خويىن يان گرتنا بۇرەين خويىن يىن ئ ئەنجامى شكاندنا ھەستەكڭ دىقرا جەۋزى، يان ھەندەك نەشەرگەريان پەيداۋىن دىنە ئەگەر زەلام ئوۋى لاۋازيا سىكىسى بىت ب تەبىت خويىنەريان خويىن، ژەمرگو نەق جەندە دىبەتە ئەگەر رېۋىيەكا كىمەز يا خويىن ب رېكا خويىنەريان بگەھىتە ھەردوۋ گونان و ئەندامى سىكىسى و ئەگەر خويىن كىم گەھىتە ھان ئەندامان ئۇدى گريارا رەھبەۋونى باش روناۋەت.

ھەردىسان ھەندەك گاۋدانان دا ئەخۇشى ئوۋى خويىنەريان خويىن زى دىن جەنكى بۇ ھەندى گريارا رەھبەۋونى ب باشى گارڭ خۇ بىكەت دىقەت ھەنا دوماھىن خويىن ئى بىيەت ئى گەلەك جاران ھەر زوى بەرى ب دوماھى ھەنا گريارا سىكىسى خويىن ب رېكا خويىنەريان دى ۋقان ئەندامان زەھىت و ئەھىتەت تا دوماھىن رەھبەۋون يا بەردەۋام بىت.

نەخۇشەيىن دەماران

ھەندەك نەخۇشەيىن دەماران زى يىن ھەين دىنە ئەگەر لاۋازيا سىكىسى ل دىق زەلامى پەيداۋىت ۋەك ھەۋدانەن دومەريۇ، د فى گاۋدانى دا مېشك ئەشئىت ب دروستاھى پەيداۋىن دەمارى ب گەھىتە بۇرەين خويىن دىكو ھەر ئىك ب دروستاھى بكارڭ خۇ رابىت ب تەبىتە وان بۇريان يىن خويىن ژىۋ ھەردوۋ گون و ئەندامى سىكىسى دەۋن.

نەخۇشېيىن قەرىزا پىرۇستاتى:

ئۇنىڭ ئىگىلىرىنى ھەرە سىمىنى يېنى پەيدا بولۇپلا لاوازىيا سىكىسى ل دىمۇ زەلەمىن دانەمەر ئەمە نەخۇشېيىن يېنى تووشى قەرىزا پىرۇستاتى دىن ب تايىمەت ۋەرىمىنا پىرۇستاتى يان پەنجەمىشۇرا پىرۇستاتى. نەمۇ نەخۇشېيىن دېنە ئىگىرى زەلەم د ھەندەك گادادان دا شىكىستىنى بېنىت د كىرارا سىكىسى دا.

نەخۇشېيا شەگىرى:

ئىگىرى ئەمە زەلەمى تووشى نەخۇشېيا شەگىرى بىۋى نەخۇشېيا خۇ پىشتىگەر بەللىزىت يان ۋى ماۋى تووشى بولسا ۋى ب ۋى نەخۇشېيىن دىزىۋىۋ، رەنگە ل دومايىن ئەمە تووشى لاوازىيا سىكىسى ۋى بېت ۋەرىكو ئەمە قەرىزا ۋ بۇرىيىن خويىنى يېنى دىگەنە دىنە ئەندامىنى سىكىسى يېنى زەلەمى نەشۋىن ئىدى كارى خۇ ب دروستاھى ئەنجام بەدىن.

ھىبۋىن ل سەر قەخارىيىن كىچول

ھىبۋىن يان بەردەۋام بىكارىناتى قەخارىيىن كىچول ۋ ماددىن بېھۋىشەر يېنى مەنسىپىدار ۋەك نەقىيۋىن ۋ كوكىيىن ۋ ھىۋىن ۋ باتجويى دېنە ئىگىرى پەيدا بولۇپلا لاوازىيا سىكىسى يا ئەمام ل دىمۇ زەلەمى ۋ ۋەرىكو ئەمە كارتىكىرىيىن خىراب يېنى نەمۇ ماددىيە ل پىشت خۇ دەھىل ب زەخمەت دەھىنە چارسەگىرى چۈنكى نەمۇ ماددە كارتىكىرىنەمە راستەخۇ دىگەنە سەر سەنتەرىن ھاندانا سىكىسى دىنە مېشىكى دا ۋىدەلەرى وان كارتىكىرىيىن دىگەنە سەر پەيامىن دىمەرى ۋ ھۆرمۋىيىن نىرىيىنى.

گادادىيىن ئى كاركەھتەن گولچىپىكان:

ئەمە نەخۇشېيىن پەيدا بولۇپلا گولچىپىكان قە ھەمە ۋەك چاندانا گولچىپىكەمە نوۋى يان شويىشتا گولچىپىكان دېنە ئىگىرى لاوازىيا سىكىسى ل دىمۇ زەلەمى، ۋەرىكو ئەندامىنى زەلەمى يېنى سىكىسى دىن تووشى لاۋازىيىن د ھىماتىن خۇ دا ۋەرى وان ۋىياتىن نەرىيىنى يېنى دىگەنە دىمەرى ۋ بۇرىيىن خويىنى ۋ نىزىۋىۋىنا ئاستى ھۆرمۋىيىن نىرىيىنى دىنە خويىنى دا.

ئەخۇشىيەن بېرىرا پىشتى:

ئەمۇ ئەخۇشى و رويدانىيەن تووشى بېرىرا پىشتى و دەھرا خەوزى و ئەندامىن سىكىسى ب شىۋەيدىكى راستەخۇ دىن دېنە ئەگەر ب شىۋەيدىكى ئەمام يان تىمچەيى ئەندامىن سىكىسى يېن زەلەسى باش كارتى خۇ ئەگەن و تووشى لاۋازىيى بن. بۇ سوۋنە ئەخۇشىيەن تووشى بېرىرا پىشتى و ھەرىكىتى دەھرايى يىن پىشتى دىن كارتىكەرنەگە ھەرىتى دىگەنە سەر شىلەيىن رەھبەرونى ل دەھ زەلەسى و ب ھى رەنگى زەلەسى ئەشەت گىرارا سىكىسى ئەنجام بەدەت.

گىرارىيەن ئىشتەرگەرىي:

ھەندەك ئىشتەرگەرىي يېن ھەيىن دېنە ئەگەرى لاۋازيا سىكىسى ل دەھ زەلەسى ۈك راکرنا توپرىكى خەلەگەرنە مېزى يىن زەلەسى يان راکرنا ھولونى ھەيىي يان زى راکرنا ھەرىزا بىرۋىستاتى. ئەھ ئىشتەرگەرىيە بىزا جاران ھىتىگى دەھىنە ئەنجامدان دەھى ئەھ ئەندامە تووشى ۈرەمىيەن بېس يان ئەخۇشيا پەنجەشەرى دىن.

دووم، ئەگەرىن دەروۋىي يېن پەيدابوونا لاۋازيا سىكىسى ل دەھ زەلەسى،

بەرسىلدانا سىكىسى ز ۈنجەرەگا رويدان و يېڭىكەتەيىن گەلەك ئالۋز يېن دەھرايى و لەشى يېڭىدەھىت ل ئەھ بەرسىف دانە پا سەرگەقتى ئابىت ھەگە مەۋۇ د كاۋدانەگى دەروۋىي يىن ئارام و گونجايى دا ئەبىت، ئانكو ل دەھىن ھەستەيىن مەۋۇ دىئازىن يېڭىقە ھەسى كاروبار و ئارىشە و شولەيىن خۇ يېن دى ب دەھىنە رەخەگى و ھەرا خۇ ب چ تىشان ھە مەۋىل ئەگەيىن بەلگۇ ب تىن بەلگۇ ھەروۋىيەن خۇ خەرا بۇ گىرارا سىكىسى تەرخان بەگەيىن. دىلەت مەۋۇ گەرنەگەگا تەمام ب لاپەنى خۇ يىن دەروۋىي بەدەت و سەۋۋەرىگى دىئالەھرا دەروۋىي خۇ و ۈيىگەھا دەروۋەر دا پەلەيت و ھەسى تىشان ۈيەر بەكت ب تىن ھەرا خۇ د ھەبەوونا خۇ دىگەل ھەقۇزىنا خۇ دا بەكت و ھەستەيىن خۇ بۇ ۈي ب تىن بەدەتە كارى.

هئەندەك ھاكتەمەزەن دەرووش بێن ھەمەن ناھەلیت مەزۇب ب دروستاھى گریارا سێكسى ئەنجام بەدت، بەلكۆ مەزۇبى تووشى لاوازىن دگەن، وەك.

تەرسەیان ژ نەسرگەفتنى

نەگەر زەلام جارەكێ یان دوو چاران د گریارا سێكسى دا سەرئەگەفت، ئەم چەندە دى بەردەوام مینتە د ھەزا وى دا و ھێدى دى ھەست ب دڵەنگیى گەت ژبەرگو ھەزەگەت ھەر جارا ئەو گریارا سێكسى ئەنجام بەدت بى سەرگەفتى نابیت تێدا، لەورا ئەم تەسا وى ھێدى ھێدى دى وى تووشى لاوازییا سێكسى گەت و دوبرینە ئەم لاوازیە ل سەر شیوى ھەندى دياربیت كو نێدى نەندامى وى بى سێكسى ب دروستاھى ڕەق نەبیت یان ناھى ئەھەلەت.

ئەم تاریشە پەتر ل سەر وان كەسان یا ژالە بێن ھێشتا د ھۆناغا ژبى سنیلەمى دا یان ژى زەلامىن شەرمەن و تەرسوك یان ژى ئەو زەلامىن لەش وان لاواز و ھەز دگەن كو گریارا سێكسى پێدایى ب زەلامى زەرەك و خۆدان لەشەكێ مەزن ھەبە.

ھەندەك چاران د گریارا سێكسى دا زەلام تووشى تاریشەیا نەڕەھبۆونى دەیت، ل ژبەرگو وان باوەریەكا ژێدە ب شیانێن خۆ یا ھەى و زوى ب زوى خۆ بەدستفە پەرنەنەن، لەورا دى بزانێن خۆ دووبارە دگەن و سەرگەفتنى تێدا دئیلن. ل ئەو زەلامى باوەرى ب خۆ نەبیت و ھەز دگەت ئەم چەندە دوامەیا وى پە و خۆ بەدستفە بەردەت نێدى دى تووشى لاوازییا سێكسى بێت.

ل فێرێ كەسایەتیا زەلامى رولەكێ گرتەگ ھەبە د پەیدابوونا ھى تاریشەمى دا، بۆ نموونە ئەو زەلامى بھیز و باوەرى ب شیان و زەلامىیا خۆ ھەى، ب چ رەنگان تووشى ھان كۆدنان نابیت یان ھەگە تووش بێت ژى ھەر زوى دئیت جارەسر بەگەت، ل ھەگە زەلامەكێ لاواز و شەرمەن و تەرسوك بێت دى ب ساتمەى تووشى ھان تاریشەیان بێت.

نەبوونا زەوشەنبیریا سێكسى

بەزیا ژن و زەلامان بێزانێن وان ل دور زەوشەنبیریا سێكسى گەلەك د گێمەن یان ئەو بێزانینەن ھەمەن ژى رەنگە بەزیا وان د شاش بى یان ژى دەیت شەرم یان تەرسەك ژ

ئەنجامدانا گىريارا سىڭىسى ھەيىت، بۇ ئىمىونە ئەو ئانا د ئېدىگىڭ بىچويك دا بەز ئ ئىدىگا خۇدان سىرىپۇر و مەزىن بېئىقى پ ھىندى ھىدىە بېزائىن ل سىر رەھىمەنپىرىا سىڭىسى ھەيىن ئەو ئن و زەلەمىن ھىند شارھىزىي ل سىر ئەندامىن سىڭىسى بىن ئىك و دوو ئەيىن يان د شەرمىن بىن دى گىريارا سىڭىسى پ شىۋەپىمىڭى رۇتىنى و مىكانىكى ئەنجامىدەن ئەۋزى رەھىبۋون و ئېخىستەنە دىناڭ دا و پاشى ھافىتتا ئاقى و ل دويىف دا ھەر ئىك دى خۇ دىتە لايىمكى ھەرومىكى چ روينەدى.

گەلەك زەلام گازىدا ئ ھىندى دىكەن دەمى ئەو گىريارا سىڭىسى دىگەل ھەقۇزىيىن خۇ دىكەن، ھەقۇزىيىن وان چ رەنگەلەدىن بۇ وان نىنە يان دىگەل وان بەشدار ناين. بەرسىف ل فېرىئ ئەۋە كو زەلام پ دروستاھى نىزائىت كا بېئىقىيىن ھەقۇزىنا ۋى جەنە و جەۋا دى سەردەھرىن دىگەل گەت، ھەردىسان ئن ئى ئەشپىن پ ئىشكەرىيى ھەستىن خۇ و رەنگەلەدىنا خۇ بەرمەبەر زەلامى دىيار يىكەت پ تېسا ھىندى زەلام ھەزەگا شاش ئى يىكەت.

ھەقۇزىيىن دەروۋى

گىزى و دوۋىل و خەمىۋىكى و ھەقۇزىيىن دەروۋى بىن ئاقىۋىسى ھەمى بېئىكەلە رەنگەلەدىن ل سىر ئاستى شىائىن مەۋىي بۇ ئەنجامدانا سىڭىسى دىكەن و دېنە ئەگەرىن لاۋازىي، بۇ ئىمىونە ئەو لايىمى ھەقۇزىيىن بىن دىقەت ل سىر لايىمى دى بىن بالا دىست بىت يان ئەو ئانا تونىدوتىۋ و بەردەۋام پا ب دىڭ گازىدە پان ئى ھەقۇزىيىن دىناڭبەرا ئن و مېر يان ئانى دىگەل مالا خەمىيى و ھەقۇزىيىن ل سىر مېزا ئان خوارىنى و دىگەل زارۋىكان ھەمى بېئىكە دېنە ئەگەرى ل سىر ئەمەلنى ئىقتىنى ئەو توۋشى لاۋازىي بىن پ ئايىبەت دەمى ل سىر ئەمەلنى ئىقتىنى بىزاقا چارەسەركىنا ئان ئارىشەيان دىھىتە كىر.

بەيۋەندىيىن ھەقۇزىيىن

تېسىيان ئ ئەسەركەمەتتى د گىريارا سىڭىسى دا، ئەنجامدانا گىريارا سىڭىسى ئ لايى زەلامى شە بىنى ل بەرجاق ۋەرگىرتا ھەستىن ئنى پان ئى زېر تېرس و ھەستىكىنا ۋى پ گونەمى ھەمى بېئىكەلە ناھىيىن زەلام پ دروستاھى گارى خۇ ئەنجامىدەت و توۋشى لاۋازىي

بېت، بۇ نموونە دەمى زەلام تېسىت د گريارا سىكىسى ب سەرنەگەفېت ھزر دگەت دى
ھەفۇزىنا وى خۇ ژى دەتە پەردەن پان ل پەت وى را دى خپانەتتى ئى گەت.

چارەسەرگىنا لاوازىا سىكىسى ل دەم زەلامى

چارەسەرگىنا لاوازىا سىكىسى ل دەم زەلامى پەت پەستىن دگەتە سەر
دەستىنەشەنگىنا وان ھاگەتەران پىن بووینە ئەگەرتى ئى لاوازىن، بۇ نموونە ھەگە ئەم لاوازىا
سىكىسى بۇ ئەگەرتىن چەستەپى بىزفەت پىنەفە ئەم ئەگەر پەپنە چارەسەرگىنا ھەك
ۋەرگىنا چارەسەرىن ژىۋ ئەخۇشیا شەگىن چارەسەرگىنا لاوازىا پۇرىن خوپىن ب
دەرمەنان ھەك چەپكىن فەگىراپى پان ژى ب رەكا دانانا شىرەتقەپىن تەپەت ژ لاپى ئوشدۇن
پەپور ئە ئ ھەگە پۇرىن خوپىن ئوشى ئارىشەگا سەزى پەن و گارى خۇ ب ئىكەچارى
تەگەت ل وى دەمى دى پەفۇ ب دانانا ھەدەك پۇرىن دى پىن خوپىن پەت دىل ئەندەمى
وى پىن سىكىسى دا پەپنە دانان.

ئەگەر لاوازىا سىكىسى ژەپەر گاۋدان و گاۋدانىن دەروونى پەت، ل فەرى چارەسەرى
دى پەت پەستىن گەتە سەر پلانەگا گەشى پا چارەسەرگىن ژىۋ ئەفەلانا تەس و دودول و
پاۋەرى ب خۇ ئەپوونى ل دەمى ئەنجامدانا گريارا سىكىسى پىن دەتە ئەگەرتى تەرەپوونى ل
دەم زەلامى. ئەم پەلانە تا رەدەپەكى دى ۋەل زەلامى گەت پى نارام و ل سەر خۇ پەت
ھەردەپەن گەرگەن ل سەر ھەتە گا چەوا زەلام دى پاۋەرى ب خۇ ھەپوونى ل دەم خۇ
پەپۇژى ئى گەت و دەپەفە دەتە خۇ ژ لاپى چەستەپى و سىكىسى ئە نارام پەت ھەتە گە
چارەگا دى ئەندەمىن وى پىن سىكىسى پىن دۇبارە گارى خۇ ئەنجام پەن.

پلانەگا گەشى پا چارەسەرگىن

1. كۆنەتۋەلگىنا ھەفۇزىن بۇ ماۋەپەكى

ئەنجام ئەدانا گريارا سىكىسى ب شىۋەپەكى تەمام د ماۋى دىنەپەرا جۋار ھەتە
ھەفۇزە رۇۋان دا ب رەنگەكى گە زەلام ئەفەفەت ئالفا وى پەدەگەفەت، د فە ماۋە دا پەفەفە
ب تەن ئەم ھەفۇزىنا خۇ ھەپەپەز پەكەت و پازىپەن رۇمانسى گەل ئىكە و دۋو پەكەن و ھەگە

بېچەكئى دوستى خۇ بېكەنە ئەندامىن سېكىسى زى ئارىشە ئېنە ئى ب تىنى گىرلارا ھاقىتىنى دىگەل ئەبىيت، ل قىزىن بېندىفە زەلام ھىزا خۇ د ھىندى دا ئەگەت ئەو خۇ ب دوماھى بېنىت يان ئاڭا خۇ بېللىزىت بەلكۇ ب تىنى ھىزا وى ل سىر يارى و دەستلىدان و ھەمبىزى بېت، ھەردىسان زەلام بىزاقى بىگەت ئەندامى وى بى سېكىسى رەق ئەبىت داگو پىشى ھىنگى كۈنرۇلا خۇ زىدەت ئەدەت.

2. دوستگىرتن ل سىر ھەستا تىرسكىنى ئىسەركەڭەتتىن

بىزىا ئەو زەلامىن تووشى لاوازىيا سېكىسى دىن ھىز دىگەن ئىدى چ تىشت ئەشەن ئارىشەپا وى چارەسەر بىگەت، ئەورا بېندىفە ل دەستىپىكى زەلام بىن بى ھىقى ئەبىت و فى ھەستى ل دەق خۇ ئەھلىت ئەموزى ب رىكا ئەھلىلانا دوودل و بېھن تىنگىا خۇ يا گىزىدىسى ب رەقتەبوونا ئەندامى وى بى سېكىسى ھە.

ھەردىسان ل قىزىن رەھىتلىن سېكىسى گەلەك د گىرنگى وەك دەستلىدانا ئەندامى سېكىسى بىن زەلامى ئ لاين ئۇنى ھە ھەتا رەق دىبىت باشى دەستى خۇ ئۇقە گەت ھەتا نەرم دىبىت و دوپارە چارەكا دى دەستى خۇ ب كەتتى ھەتا رەق دىبىتە ھە، ئەق گىرلارا بېندىفە چەند چارەكان بېھتە دوپارەگىرن دىگەل رىگىرتىن ل ھاقىتىنا ئاڭى- ئى ھەكە زەلامى ب ئىكچارى رەقتىبوونا خۇ ئ دەستىدا ناپىت ئەو خۇ ئ ھەقۇزىنا خۇ تۇردە بىگەت يان ئى نەرم بىگەت بەلكۇ ئەو بىن بەردەوام بېت ل سىر پارىگىرنى دىگەل ھەقۇزىنا خۇ و وئ ھەمبىز بىگەت ھەتاگو چارەكا دى ئەندامى وى رەق د بېھتە ھە.

3. خۇ رىگەرگىرن ئ ھىزروبىرىن نەرىنى

سەرەپا وى بىزاقىن بەردەوام ئىو ئەھلىلانا دوودل و تىرس و خەمىوگىن و دەست ب سەردىگىرتە ھەستا تىرسكىنى ئىسەركەڭەتتىن، ئى دىگەل ھىندى زى زەلام دىن بەردەوام ھىزىن ھىندى گەت ھەكە پىشى فى چەندى ھەمىن زى ئەو ھەر ئەشپا گىرلارا سېكىسى ب دروستاھى ئەنچام بىدەت، ھەلبەت ئەق ھىزروبىرىن نەرىنى زى ھىزا وى يا سېكىسى لاوازىر ئى دىگەن. ل قىزىن ل سىر زەلامى يا بېندىفە ئەو ھىزا خۇ دىنەتە سىر ئەشپا خۇ ئەك ھىزروبىرىن خۇ و ب چ رەنگان بىن دوودل يان رەق بىن ئەبىت.

4. خۇ ۋىزىگەرگىن ۋ ھەستىگىن ب گونەھى

گەلەك چارەن زەلەم ھىز دىگەت دەھىن ئەمۇ يىن سەرگەھتى ئەبىت د گىرلارا سىگىسى
دا ئەمۇ دىن دىن ھەققىزىنا خۇ شىگىتىت، لەۋرە ل قىزىن دىن زەلەم ھەست ب گونەھى گەت و
ھىزگەت ۋى ۋىانا كەسەكە دى ۋى يا نەخۇش گىرى.
ل شوپنا زەلەم ھىزىت خۇ د چارەھىرە ئارىشەيا خۇ دا يگەت ب ئىكەلارى دىن يىن
ھىلى بىت و ئەھ ھەستىگىنا ۋى ب گونەھى دىن ئارىشەيا ۋى مەزىنلر ل گەت. گەلەك يا
بىئەھىيە زەلەم يىن ۋ ھەندىن بىشەست بىت كو ھەققىزىنا ۋى گەلەك ھەز ۋ ۋى دىگەت و
دەھىس گەۋىتەن دا يا دگەل ۋى و مانا ۋىن دگەل زەلەمى ب ئەنجامدانا گىرلارا سىگىسى فە يا
گىزىلدايى نەنە.

5. دۇبارە ئەنجامدانا گىرلارا سىگىسى

بىشى زەلەم باۋەرىا خۇ ب شىانېن خۇ بىن سىگىسى دىقەپىنىت و ئەندامى ۋى يىن
سىگىسى ب شىۋەپەگىن باش رەق دىبىت، ئەمۇ دىشەت بىشى ھىنگىن ب شىۋەپەگىن سەرگەھتى
دۇبارە گىرلارا سىگىسى ئەنجام بەدەت. ئەھ سەربۇزا ۋى يا ئىگىن بىشى ۋەرگىرتنا چارەھىرىن
دىن سەربۇزەكە گەلەك گىرەك و بىرىادەر بىت ل سەر ھەندىن كو زەلەم يىن بەردەوام بىت.

بہشت سیزدی:

بہربہ لافترین ناریشہ یین سیکیسی ل دمڈ ژن و
میران

بۇچى ژىن تووشى ساراتيا سىكىسى دىيىت؟

ساراتيا سىكىسى ئىكەن ژ ئارىشەيىن ھەرە بەرىدەلەق ل دىق ژانن كو مىرەم ژى ئەمە
ژىن نەشەن خۇشەن ژ كىرارا سىكىسى ۋەرىگىت دەمەن ھەستەن ۋى دەيتە نازارەنن پان
دگەل زەلامى دىقەيت.

ژ لايىن ھىپولۇزى ۋە، دەمەن ژىن تووشى ساراتيا سىكىسى دىيىت، بۇرەيىن ۋى يىن
خويىن ب شىۋەيەكەن دىرەست خويىن ناگەھەيتە ئەندامەن ۋى يىن زانى ۋ چ خاڭبۇون ۋ
رەھبۇون د زەلەكەن ۋىدا رەيتەت، لەورا دىيىت ب تىن ئەو ب شىۋەيەكەن كىم ۋ بچويك
ھەست ب نازارەنن سىكىسى بگەت.

چەندەن ۋاكتەنر دىنە ئەگەرئ پەيدابۇونا ساراتيا سىكىسى ل دىق ژانن ۋەك
ۋاكتەنر دىرەست دەمەن ژانن ھەندەك ئارىشە دگەل ھەقزەن خۇ ھەن پان ژى
ھەست ب خەمەكى ۋ يىن ئەنگىن بگەت.

ھەردىسان ۋاكتەنر دىيىتە ۋ ئاستى ھۇرمۇنان ژى رۇلەكەن گىرەك يىن دەھى د
پەيدابۇونا ۋى ئارىشەيىن دە، چوئىكى د ماۋى دوگىيانىن دا ئاستى ھۇرمۇنن مەيتەن دىق
لەش ۋىن دا دەيتەن گۇھۇرەن ۋ گەلەك چاران ئەق گۇھۇرەن دىنە ئەگەر ھەستەن ۋى
تووشى لاۋازىن ب.

ژ لايەكەن دى ۋە، ئەو نەخۇشەن ب رىكا كىرارا سىكىسى دەيتە ۋەگۇھەستەن ۋ
نەخۇشە شەگەرئ ژى دىنە ئەگەر كو تەراتيا ئەندامەن سىكىسى يىن ژانن كىم بىيىت ۋ ئەق
كەمبۇونە دىيىتە ئەگەر خۇرەكەن ساراتيا سىكىسى ل دىق ژانن پەيدا بىت .

ھەندەك چاران سەربۇرەن سىكىسى يىن ب ئىش ۋ ژان دىنە ئەگەر ھەيى ژانن ھەز
ل سەر كىرارا سىكىسى نەمەيتە ب تايىت دەمەن ھەقزەن ۋى ب شىۋەيەكەن ئونە ۋى
كىرارەن دگەل بگەت ۋ ۋى بىشەيتە پان ژى ھەندەك دۇخەن سىكىسى يىن ئەگۇنچەيى ۋ ب
ئىش دگەل بىكارەيتەت.

گەلەك چاران زەلامى ژى ئەگەرە كو ھەستەن سىكىسى يىن ژانن لاۋازىن ب تايىت
دەمەن ئەزانىت كا بىدەن يىن ژانن چەن پان بىزانىتەن باش ل سەر ئەندامەن ۋى يىن
سىكىسى ئەمەن ۋ ئەزانىت چەو دى ب دىرەستەي سەردەمەن دگەل گەت، لەورا ل ۋىرەن پا

ۋن رۇلەكنى ئەرەبى بىگىرەت و دىگەل ھەمفۇزىنى خۇ باخىفەت و بۇ دىيار بىگەت كا ئەو ھەز ۋ ج دىگەت و دى ۋى ب ج تەنت بىن خۇشە.

گەلەك جاران دەمى ئارەبىيا ساراڭا سىكىسى ل دەم ۋى بۇ ماۋىيەكنى دىرئ بىگەت، ۋن دى ھەزىگەت كو ئەگەرئ ۋى چەندى زەلامى ۋى بە ب تاپەت دەمى ۋن پەيۋەندىيىن ئەنەرسى دىگەل زەلامەكنى دى گرىدەت و دەمى دىيەت كو ئەو زەلام ب شىۋەمەكنى باش ۋ ھەمفۇزىنى ۋى بىن گىرارا سىكىسى دىگەل ئەنجام دەت.

ۋ د راستى ئەم چەندە ھوسا نىنە وەكو ۋن ھەز دىگەت زەمركو دەمى ۋن پەيۋەندىيىن سىكىسى دىگەل زەلامەكنى دى گرىدەت ئەو ب خۇ بىزافى دىگەت پەر خۇ جۈان بىگەت و پەر ھەندەك دۇخ و لىقەنن نوى دىگەل ۋى زەلامى ئەنجامىدەت كو ھەكە وان كران بۇ ھەمفۇزىنى خۇ ۋى ئەنجامىدەت ھەمفۇزىنى ۋى ۋى دى باش ۋ سەردەرىن دىگەل كەت.

بۇجى مەۋلە دەستەپەرى ئەنجام دەت؟

دەستەپە ئەو گىرارە دەمى كچ پان كور بىزافى دىگەت دەستى خۇ بىگەتە ئەندەمىن خۇ بىن سىكىسى و ھەز و بىر و ھەيائىن خۇ بىكارىيەت ھەتە د گەھىتە ئورگازمى و خۇ ب دوماھى دىيەت. دەستەپە ئا رادىيەكى دىيەت ئەگەرئ ئارامبۇونا لەشى ب تاپەت ھەكە ب شىۋەمەكنى كىم بىيە ئەنجامدان چ مەترسى ل سەر ۋىانا ۋى كەسى نىنە.

ئافا زەلامى ئەگەر نەھىتە بىكارىيەت شىدى چ بەھىن خۇ نىنە، لەورا دى مەنتە دىنە فەمىزىن ۋى دا و ئەگەر خۇ بىيەتە ھەلەش ۋى شىدى لەش دى شەت ھەندەكا نوى دروست كەت، لەورا ئەنجامدانا دەستەپەرى ب تاپەت ل دەم گەنجان دىيەت ئەگەر فەمىزىن ۋى بىن سىكىسى پەردەوام كارتى خۇ بىكەن و د جالەك بىن.

گومان تىدا نىنە ھەر تەشتى زىدەمى تىدا بىيەتە كرن دى زىانان گەھىتە مەۋلى، لەورا زىدە ئەنجامدانا دەستەپەرى ۋى زىانان دىگەھىتە لەش مەۋلى و مەشكى مەۋلى دوستىيەت، چۈنكى ئەندەمىن سىكىسى بىن مەۋلى پەشتى ھەر كىرارەكا سىكىسى پان دەستەپەرىكى بىدەش ب وەختى ھەيە دىكو بىيەنا خۇ قەدەن و باشى دەست ب جالەكەين خۇ بىگەتە.

ئى ئەگەر كەسەك ھى ماۋىن بېھنقەدائى ئەدەتتە ئەندامىن خۇ ل ۋى دەمى ئەشى ۋى دىن توۋشى ۋاستىلەنگە مەزىن بېت، زېمىرگە ئەندامىدا دۈۋ دەستبەرىن ل دۈيۈك ئىك يان ماۋىيەكنى كىم دىنالىپىرا ۋان دا ھەيىت، ھەرومكى ھىدى يە ئەۋ كەس نىزىكى (15) كىلومەتران بىرئەھەۋى.

دەستبەرى ل دەھ رەگەزىن ئىز ئەۋە دەمىن كۈر ب دەستى خۇ ئەندامى خۇ يىن سىكىسى دېمەرخىنىت ۋ دېمەرخىن خۇ د ھىدەك ئاشۇيىن سىكىسى دا دىگەت يان زى ب شىۋەيەكنى راستەخۇ تەمەشى ھىدەك ۋىنە ۋ فېدېۋىيىن بۇرۇنۇرگەلى دىگەت ھەتا دىگەيتە ئورگازمى ۋ ئالفا خۇ دىھافىزىت.

ل دەھ كچان زى دەستبەرى ب ھەمان شىۋەيە كۈ كچ دەستى خۇ دىگەتە ئەندامىن خۇ يىن سىكىسى ۋ د بىرا ھىزىن خۇ د ھىدەك دېمەنن سىكىسى دا دىگەت، ئ دېت ھىدەك كچىن دى ب ئىن دەستى خۇ بىكەنە سىكىسى خۇ ۋ خۇشىن ز ھى چەندىن ۋەرىگىن.

كاۋدائى ب مەتېرسى ئەۋە دەمى كچ بىزلى دىگەت ب رىكا ھىدەك كەلۈپەلان دەستبەرى ئەنجامىدەت زېمىرگە دەمى ئەھقان كەلۈپەلان نىزىكى ئەندامى خۇ يىن سىكىسى دىگەت دۈر نىتە كۈنلۈلا خۇ ز دەستبەرى ۋ ئەھ كەلۈپەلە بېتە ئەگەرىن دىراندە پەردا ۋى يا كچىنى.

ھەزى كۈنلى يە كۈ جۈدەھىمەك مەزىن دىنالىپىرا كىرپارا سىكىسى ۋ دەستبەرى دا يا ھەي زېمىرگە ل دەمى ئەنجامىدا كىرپارا سىكىسى ھەست ۋ سۈزىن مەۋىلى كار دىگەن، ئ ل دەمى دەستبەرى مېشكىن مەۋىلى كەلەك دۈستىن زېمىرگە مەۋىلى كەلەك ھىزىن خۇ د دېمەنن سىكىسى دا دىگەت.

زىانن دەستبەرى بۇ مەۋىلى چە؟

ب شىۋەيەكنى كىشى ئەم دىن زىانن دەستبەرى د چەند خالەكان دا دىار بىكەن،

1. ھىپۋىن ل سەر دەستبەرى

دەمى كەسەك پەردەۋام خۇ ب رىكا دەستبەرى دىگەيتە ئورگازمى ئەھ چەندە دىن بېتە ئەگەر ئەۋ ل سەر ھى كارى خۇ بى پەردەۋام بېت ۋ فېرىيەت ھى كارى تا ۋى رادى خۇ ھەكە زىانا ھەقۇزىن زى بېكەيت، شىدى خۇشىن ز ھەقۇزىنا خۇ ئەمىنەت بەلگۈ ب

تىنى ب رېڭكا دستەپەرى ئېگەيتىپ خۇشيا ۋى دىقەت، ھەلىمەت ل قىزىق دۈير ئىنە ئىو توۋىش
چەنلىن ئارىشەپىن خۇزاسى ۋ جىلگى ۋى بېت ۋىر قى رەختارا ۋى.

2. زىيانىن دستەپەرى ل سەر ساخلەميا لەش،

ئەنجامدانا دستەپەرى ب شىۋەيەكى بىردەوام چەنلىن ئارىشەپىن ساخلەمىي ل
بىت خۇ دەئالەت ۋەك ۋىرەتتا ئەنلىمى سىكىسى يى زەلانى ۋ سۆرپوونا پىمىنى ۋى،
ھەردىيان ۋىرانا ۋ بىرچى ۋ كىمپوونا كىشا لەشى مرۋلى، ۋىرەكو بۇ ھەر جارەكا
دەستەپەرى لەشى مرۋلى تىلەمكا مەزىن دەمەزىخىت. ل دىمە ھىدەك كەسان ۋى دەستەپەرى
دېيەتە ئەگەرئ توۋىپوونا ۋى ب ھىدەك ئارىشە پان ئەخۇشپان د كۆنەندەمى ۋى يى زانى
دا ۋ ب تايەت ل دەمى مېزىتنى زىدەپارئ ۋىستەندە مېشكى ۋ ز دەستەپەرى بىردەك.

3. زىيانىن دستەپەرى ل سەر ساخلەميا دەروۋى،

زىيانىن دستەپەرى ل سەر ساخلەميا دەروۋى يا مرۋلى گەلەك پەرن ۋ زىيانىن ۋى
ۋى بۇ سەر لەشى مرۋى ۋىرەكو دەستەپەرى دېيەتە ئەگەر مرۋى ھەست ب گولەم ۋ بىزىرى ۋ
بىيەن ئەنگى ۋ خەمۋى ۋ ئىرس ۋ نىگەرانى ۋ چەنلىن كاۋدانىن دى پىن دەروۋى بىكت.
دەستەپەرى ب چ رەنگان نايىتە ئەگەرئ تىرپوونا مرۋلى پان گەھشتا ئورگازمى،
بەلگۈ ب تىنى رېڭكە گەر بىگەرىپىن ۋى بۇ قالاگىرنا بىرەمىنى قەرىزىن خۇ پىن سىكىسى ل
گىرارا سىكىسى دېيەتە ئەگەرئ لىڭگۈھۋىرنا ھەست ۋ سوزان ۋ گەھشتا ئورگازما
راستەقەتە. ۋىرەكو ل دەمى دەستەپەرى ئەك لەش بەلگۈ دەروۋى مرۋلى ۋى دىگەل يى
بىشكارە.

چەوا دى ئەنجامدانا دستەپەرى كۆم كەي پان ئەمەلى؟

ئىكەم بىڭگى ۋى بۇ كۆمىرنا دستەپەرى پان ئەنجامدانا ۋى ئەۋە مرۋى بىزىن
بىكت دەمى خۇ يى قالا ب تىشقىن مفا ھە بۆرىنىت، ۋەك ئەنجامدانا ۋىرەش ۋ خواندانا
بىرەتۈگان ۋ دەرگەشتە دىگەل ھەققان پان ھەر گەرەكى دى يى ب مفا خۇ ئەمەلىيەت مرۋى
بەيىتە ب تىنى ۋ ھەزىن خۇ د ئاشوپىن سىكىسى دا بىكت دەمى دەمىنە ب تىنى ۋ ل چەيىن

تارى و بېدەنگ، ھەردىيان يا باشار نەوۋى مىرۋى نەجىتە سەر جەين خۇ يېن ئىستىن ھەتا باش نەوۋىستىت و خەو بېتە سەر جەين وى، چوئىكى ئەگەر ھىشتا مىرۋى يىن جالەك بېت و بىجىتە سەر جەين خۇ دى نەجارىيەت ھىزا خۇ د ھىلەك تىمەنن سىكىسى نا بىكەت و دەستەپەرىئ ئەنجام بىدەت.

ئەڭ ئ خەنن دى يېن ھەردە گىرەگ مىرۋى خۇ دۈير بېخىت ئ بەرىخۇدانە وئەنە و ھەلەن بۇرئوگىراڧى و سىكىسى ئېمىرگو دىئانا ھەن دىمەنەن ھەر ئىكسىمىر دىن مىشكى مىرۋى مىزۈيل كەن و مىرۋى نەجار كەن دەستەپەرىئ ئەنجام بىدەت.

ئارىشەيا زوى ھافىتتىن ئ دەق زەلامى جىيە؟

ئارىشەيا زوى ھافىتتا ئافى ئەڭ ئ بەرىلەلەتتىن ئارىشەيان ئافە زەلامان دا كو تىئا زەلام نەشەت كۈنئۆل ئ سەر ھافىتتا ئافە خۇ بىكەت دەمى كىرارا سىكىسى ئەنجامىدەت، لەورا د ماۋىيەكى گەلەك كورت و بەلەز دا زەلام دىگەھىتە گوپىتكا خۇشيا سىكىسى و ئورگاژمى و ئافە خۇ د ھافىتتە.

شەيانن زەلامى ئىۋ كۈنئۆلگىرنا لەزاتىا ھافىتتا ئافى دەھنە ھەزمارتن ئەڭ ئ كارىن گىرەگ يېن پەيۋەندى ب شەيانن وى يېن سىكىسى و ئەنجامدانا يارى و دەستلىدان و باۋىشگىرتى ئە ھەيە.

يا خۇپايە ھەر گىرەلەگا سىكىسى يا سەرگەقتى بېئىپە بەرى ھىنگى ب ھەندەك لەيئەن رۇمانسى و دەستلىدان دەستىبىكەت ھەتا ئىدى ھىدى ھەستىن ھەردوۋكان دىئازىيەن، د ھى ماۋى دا ئۇن و مىر دىئەن ماۋىيەكى دىئۆر و خۇشتر ئ كىرارا سىكىسى ۋەرىگىر و ھەر ئەڭ دى ئاشابى ھەنن بىت كا لىمەن بەرامىيەر بېئى ب ج ھەيە و ھەز ئ چ دىكەت، ئ ئارىشەيا زوى ھافىتتىن دىيەت ئەڭ ئ ھەمىيەر ھى چەندى.

نەز زەلامى ئارىشەيا زوى ھافىتى ھەي بەردەوام گەزەندەن ئ شەيانن خۇ يېن سىكىسى و پەيۋەندىا خۇ دىگەل ھەققىنا خۇ دىكەت ئېمىرگو ئەق ئارىشە ئەگەر نەھىتە چارەسەگىر رەنگە بېيەت ئەگەرىئ ئافىرنا ھەمى لايەنن مىرۋاھىتى و دىلىنى و سىكىسى دىئافىرنا ئۇن و مىرەن دا و ئىدى چ رەمان ئىۋ ئىانا وان يا ھەققىننن نامىنىت.

گەلەك جاران ۈن ب تايەت دەمى ھىشتا د ۈيەك بچويك دا بىت و ھەقۇزىنا وان
يا نوى بىت ەنگە ئەوئ پېزائىن ل سەر ئارېشەيا ھەقۇزىنى خۇ ئەپەن، لەمورا دى ھەر گەت
كو ئەو ب دى ھەقۇزىنى خۇ نىئە و زەلامى وئ چ ھەستىن فىان و ھەز ۈيكرىن ل بىرامبەر
وئ نىشەن، لەمورا ھەر زوى بىزاقى دگەت خۇ ب دومەھىك بىنىت و ئەق ئارېشە رۇز بۇ رۇزى
دى مەزۇنار ۈ ھىت ئەگەر ھەردوو لاپەن خۇ بېئەنگە بگەن و ھارېكاريا ئېك و دوو ئەگەن
ۈبۇ چارەسەرگەنا فى ئارېشەيى.

ۈ لايەك دى ھە، ھەندەك ۈن يېن ھەين ب شېۋەيەك جۈان سەردەھىن ئەگەل فى
ئارېشەيا ھەقۇزىنى خۇ دگەت ئەوۋى ب رېكا ھەندى كو ل دەستېكا جۈونا وان بۇ سەر
تەختى ئىستىنى دى ھەقۇزىنى خۇ ب ھەندەك پارېن رۇمانى ھە مەزۇل گەت و دى
بىشەقۇنا وى گەت كو دەستى خۇ بگەتە ئەنلەپەن وى يېن سېكى ۈ بېئەستە ماۋىن
كەپارا وان درېۋتر ۈ بېئەت.

ھەلەت ئەق چەندە دىيەتە جەن دىخۇشيا زەلامى ۈى ۈبەرگو ھەقۇزىنا وى
ماۋەيەك درېۋتر بۇ وى تەرخان دگەت و دەھمان دەم دا ل شۈينا ھەقۇزىنا وى گازىدەپان
ۈى بگەت و خۇ ۈى سل بگەت دى ھارېكاريا وى گەت.

ئەگەر ئېن پەينەبۈونا ئارېشەيا زوى ھەقۇزىنى ل ئەق زەلامى چەنە؟

1. ئەگەر ئېن جەستەيى،

دەمى زەلام ۈ نىشەكەك ھە توۋشى ئارېشەيا زوى ھەقۇزىنى دىيەت كو بەرى ھىنگى
كەسەك سۈرۈشتى بوو و چ ئارېشە نەبۈون، ئەق چەندە ھەندى د گەھىنىت كو دۈپەر نىئە
ئارېشەيەك دىئاق ئەشۈ وى دا ھەبىت يان ئەو توۋشى نەخۇشەيەك بىت. ھەندەك جاران ئەو
نەخۇشەيەن توۋشى سىستەمى زانى يان بۇرېيەن مېزى دېن دەست دگەل فى چەندى ھەبىت
ب تايەت بىشېن پىشۈ يېن فى سىستەمى دەك شەرىۋا پىرۇستائى و ئارېشەيەن وئ.

ھەردىسان ئەگەر زەلامى ھەستەك ل دەمى جۈونا دەستەنقىزا زىلا و يا ستۈپەر ۈ
دەست دا، ئەق چەندە بىگەيەك بېزە ل سەر ھەندى كو بۇرېيەن خۈيىن يېن دگەنە
دەھمە سىستەمى زانى خۈيىن باش نەگەيەن و ئەوۋى ۈ لايى خۇ ھە دى بېنە ئەگەر كو

زەلام زوى ئاقا خۇ ب ھالقىزىت و گونۇزۇن ل سەر نەگەت، ھەردىسان ھەندەك چاران نەق
چەندە بۇ ھەيۋونا ئارىشەكەن د تورا دەمارىن بىرپا پىشنى زى دا دىزىت،

2. ئەگەرىن دەروۋى:

ئارىشەيا زوى ھالقىزىتىن پەيۋەندىمەكە راستىمخۇ دگەل كاۋدانىن دەروۋىنى بىن مەۋىنى
ھەيە. ھەروۋىدى دىئۇزىت ئەو زەلامى نەق ئارىشە ھەي د مىشكى خۇ بىن قەشارلى دا ھەندەك
ھەستىن سادىزىمى بىن بھىز بەرامبەر زانى بىن ھەيىن و ب قى رەنگى بىنى كو مەردەما
زەلامى ئەو يىت دى زانى ئۇشنىت و ھەستىن وئ بىرىندار كەت و توۋىشى بىزارىن كەت.

تەسا زەلامى ئۇ نەچچەدانا كىرەلار سىكىسى پان تەسا وى ئ ھەندى ئەكو نەندەمى وى
بى سىكىسى زويكا مەھبۇونا خۇ ئ دەستبەت زەلامى پالدىت ئاقا خۇ زوى بھالقىزىت،
ھەردىسان ھەيۋونا گەلەك پەيۋەندىن سىكىسى بەرى ژيانا ھەلقىزىنى د ھەندەك كاۋدانىن
نەئارام و ب تەسا دا ۋەل زەلامى دگەن كو بەردەوام زىكا خۇ ب دومامى بىنىت، لەۋرا دەمى
دجىتە د ژيانا ھەلقىزىنى دا ئىكى بىن ھىرى قى چەندى بوۋى و نەشەت گونۇزۇن ل سەر
خۇ بگەت، ئ لاپەكەن دى قە ئەو زارۇكەن نەق ھەندەك كاۋدانىن نەخۇش و ژىنگەمەكە پىرى
شەر و كىشە دىنەپەرا داپك و باب وى دا ھەيىن مەزىن دىبەت نەق چەندە كارىنكەرنى دگەتە
سەر مىشكى وى و ۋەل دگەت بىيەتە كەسەكەن تۇردە و ب رەقلى سەردەمىرىن دگەل ھەمى
تەشان بگەت.

چەوا دى ئارىشەيا زوى ھالقىزىتىن چارەسەر گەين؟

شەر دەمى زەلامى ھەستىنكەر كو ئارىشە زوى ھالقىزىتىن ل نەق يا پەيدابوۋى و رۇز
بۇ رۇز ئ نەق ئارىشە مەزىن ئ دەيت، پىدەفە سەردەانا توشدارەككى تايەتمەند بگەت داكو
زىيەكە چارەسەرىن يا گونجەيى بۇ وى دەست نىشان بگەت، پەزا چاران رەتكەن چارەسەرگەنا
ئارىشەيا زوى ھالقىزىتىن ئەقنىن ل خولۇن ب خۇ شە دگىت،

— بكارىنەانا دەرماتىن تايەت زىۋ ئارىشەيا زوى ھالقىزىتىن.

— بكارىنەانا گوندومەن، زىيەرگە نەق گوندومە تا رادەيمەكى د بىنە ئەگەرىن كىيەۋونا

ھەستىنكەن ب چەزا سىكىسى ل نەق زەلامى.

- گوھۆزېنا دۇخېن سېكىسى جوتكى ھىندىك دۇخ بېن ھەين زەلام پاز دىشېت كوتۇرۇن ل سىر خۇ بىگىت، پ تايىپىت ل وى دولخى دەمىن ئەمۇ يىن خۇ درىزىگىر بېت.
- بىكارىنلانا ھىندىك جۇزىن كرىم و يەخمەيان كو ل دەرمانخانەيان ھەيە، ئەمۇ دەرمانە ودىكى مامدەمەكى بېھوشىگەرن ناھىيلىت زوى ئامۇ دەرگەمىت.
- بىكارىنلانا دەرمانىن دۇى دوودىل و خەممۇكى و بېزىرايىن ئەمگەر كاودان و ئەمگەرن ئارىشەيىن ژېمەر ھىندىك كاودانىن دەرۋونى بېت.

ئىك ز ئافىداتىرىن پىك بىراكتىكى بېن چارسەركىنا ئارىشەيا زوى ھافىيلىتى رېكا "ماستەرز و جونسون"ى يە. د فى رېكى دا دى ئۇن ھارىكاريا زەلامى خۇ گىت ھىتا ئەندىسى وى سېكىسى رەق دېيىت و دەمىن زەلام ئىزىك دېيىت كو ئافا خۇ بېھافىزىت ئۇن دى دەستى خۇ دانىشە سىر سىرى ئەندىسى وى يىن سېكىسى بۇ ماۋى سى ھىتا چوار چىركان كو ماۋەيدىكى باشە ھىتا ھافىيىن رويىندەمىت. ئەمۇ كىرپارا چەمەن چارەكان دى ھىتە دۇباركەن بەرى كىرپارا ئىخستەنە دىنا د و پىشى ھىنگى زەلام دى شىت ھىتا ماۋى (15) خۇلەكان زى كوتۇرۇن ل سىر ھافىيىنا ئافا خۇ گىت.

د شەكۋىلىنەكى دا كو شان ھەردوو ھەفۇزىتان ل سىر (186) زەلامىن ئەمۇ ئارىشە ھى. د ئەنجام دا دىاربوو كو فى رېكى كارىگەرىيەكا باش ھەببو و (98) ز زەلامان شىان مىقاي ئۇن ۋەرىگەرن.

ئەخۋۇشېيىن پىرۇستاتى تا چ ۋادە كارىتىگىرنى نىگەتە سىر كىرپارا سېكىسى؟

ھەمىزا پىرۇستاتى رۆلەكى زېندى و گىرنگ ھەيە دىنا سىستەمى زانى يىن زەلامى دا ژېمەركو ئىزىكى (30) ز بېكىلانا ئافا زەلامى دروست نىگەت. ئەمۇ ھەمىزا كەمىستەمەكى روھن و شىل دروست نىگەت كو يىن پەنگە و بەمەرا پاز ئۇن ئافە زىدەمبارى ئەمىزىم و پىرۇتىن و مامدەين خۇراكى و دوھى و كولىستىرۇل و ھەمەركا مىزىن يا كاتزايان و پىرۇستاگلاندېنى. ژېمەركو دىنا فى كەمىستى روھن دا بېرەكا ياش يا كەمىستى پىرۇستاگلاندېنى يىن ھى. ئەمۇ كەمىستەمە رادىيىت ب ھەمەركا مىن مالىجويىكى ل دى زىن و ب فى چەندىن رېكى ل ھەمەمەر ئۇفان زەلامى ھەمەمەت ب سەمەمى بىگەنە دىنا مالىجويىكى

ئۇنى دا، ھەمدىيان رۆلەمكى گىرگى ھەبە د گىرارا رەھبۇون و ھاقىتتىن دا ئەۋزى ب رىكا چالگىرنا زەلمەككىن دىگەننە دىمەن سىستەمى زانى و بۇرۇن خويۇن.

ۋ لايەمكى دى ھە ھەرىزا پىرۇستاتى ئەندامانىكەنەھە رادىيىت ب دروستگىرنا كانزايى توتايىن، ئ ھەتا توكە ھەمىنى سەرمكى بىن ھى كانزايى دىناڭ ناناڭ زەلامى دا ئەمەلىيە دىيارگىن ئ رەنگە پەيۋەندى ب شىيانىن سىكىسى بۇن زەلامى يان گىرارا پىتاندىن ھىكىن ھە ھەبىت.

سى جۇرۇن ئەمەلىيەت تۈشى ھەرىزا پىرۇستاتى دىيىت ئەۋزى ھەمدانىن پىرۇستاتى بۇن دۇوار و دىرۇخايەن، ۋەمىننا ھەرىزا پىرۇستاتى و پەنجەشۇرا پىرۇستاتى. ھەلىيەت ھەم ئىك ۋ ھان ئەمەلىيەت تۈشى گىرارىگىرى ل سەم شىيانىن سىكىسى بۇن زەلامى ھەنە.

ئ نەرىن كا راکىرنا ھەرىزا پىرۇستاتى ب شۇۋەمكىن تەمام دىيىتە ئەگەرىن رەھبەبۇونا ئەندەمى سىكىسى بىن زەلامى يان كۆمبۇونا شىيانىن ۋى، ئەم دىشۇن بۇرۇن كو پەرسىف تا رادىيەمكى ئەمەلىيەت زىيەرگى ھەرىزا پىرۇستاتى چ پەيۋەندىن راسەمەخۇ ب رەھبۇونا ئەندەمى زەلامى ھە نىنە زىيەر ھەندى راکىرنا ۋى ب رىكا نىشتەمەگىرى ناپىيەتە ئەگەم زەلام ھىز و شىيانىن خۇ بۇن سىكىسى ۋ دەست بەت.

پەيدابۇونا ھەم ئارىشەمكى يان ئەمەلىيەتەمكى د ھى ھەرىزا دا يان راکىرنا ۋى ب ئىكچىلار، گىرارىگەمكا مەزىن يا ھەم ل سەم گىرارا پىتاندىن و پەرسەم ئىلانا زارۇكان زىيەرگى ئەم ئەم ھەرىزا مەدەيەمكى شىل بىن بىرى گەرسەتەيىن خۇراگى پەرسەم ئىلىيىت و ئەم تۇقى ۋ لايىن گونان ھە دەپتە دروستگىرنا ب ھارىكلاريا ھان گەرسەتەيىن دىشۇن بۇن.

ھەندەك جاران راکىرنا ھەرىزا پىرۇستاتى كو پەزىا جاران ب رىكا گەنالى مەزىن ب ئاسىرى ۋ لايىن ئۈشدارى ھە دەپتە راکىرنا، دۈيەر نىنە بىيىتە ئەگەرىن لاۋازىيا سىكىسى ب پەلەيىن جودا جودا ھەم ۋى رادى كو ب ئىكچىلار زەلام تۈشى لاۋازىيى بىت، زىيەرگى ئەم دەمەرىن كۈنرۇۋى ل سەم رەھبۇونا ئەندەمى زەلامى دىگەت دىيۇنى دەمەرىن كارفىنوسى و د ب دىرۇزاھىيا ۋى پەردىن دىرۇز دىن بۇن ھەردۈۋ لايىن بىن و رەخىن ھەرىزا پىرۇستاتى د ئەمەلىيەت.

ل دەمى راکىرنا ھى ھەرىزا ھەم ئارىشەمكا بىن دەستى يا تۈشى ھان دەمەرىن بىت دىن بىيىتە ئەگەم زەلام تۈشى لاۋازىيا سىكىسى بىت زىيەرگى ب چ رەنگان ئەم دەمەرىن چاك ناپەنە ھە ۋەمكى پەرىن. ئانكو ئەم دىشۇن ب كۈرى بۇرۇن راکىرنا ھەرىزا پىرۇستاتى ناپىيەتە

ئەگەر ئالوايا سېكىس ل دەق زەلامى ئېلىكا پاكىزنا وئ يا شاش و بى دەستى دوبر ئىنە
بېيىتە شەگەرئ پەيدابوونا قىن لاوازىن.

چەمادىن قەرزىزا خۇ يا پىرۇستاتىن پارىزى؟

پاراستىن باشقۇرۇش چارەسەركىنى، زېمىن قەمەندىن زى يا پېندىيە زەلام گىرەپەكا
باش ب گىشت ئەندامىن خۇ يىن سېكىس بىلەت ب ئايىمەت قەرزىزا پىرۇستاتىن داگو تووشى چ
نەخۇشيان نەبىت و ل دوماھىن ئەچار نەبىت ب ولىكا نىشەركەرىن قىن قەرزىزىن پاكەت.

- ل قەرزىن ئەم دىن ھەندەك شىرەتەن ديار كەپن زېمىن پاراستىن قەرزىزا پىرۇستاتىن،
- گىرەپەكا ب ئەنجامىدا ھەرزىش ب شىۋەيەككىن پىكەشتى. باشقىن ھەرزىش زى
غاردان و ب پىقەچوون ب شىۋەيەككىن رۇزەنە بۇ ماۋەيەككىن كېمەز نەبىت ز نىف
دەمۇمىرئ.
- خۇ دوبرگىن ز گىشت كەرسەتەيىن يېھوشكەر و كچول و ئەملىون و ھىروپى.
- خۇ دوبرگىن ز زىدە ئەنجامىدا كىرپارا سېكىس.
- خۇ دوبرگىن ز درىزىكەن دەمى ئازارنىدا بەرى كىرپارا سېكىس.
- بكارنەملىدا ۋان درەمەندىن دىنە ئەگەرئ چالاگىرنا شىانئىن سېكىس يىن مۇقلى ب
تايىمەت ھۇرمۇنان بېنى شىرەتەن ئوشدائىن تايىمەتمەند.
- بكارنەملىدا چ درەمەنان بېنى ھەرگىزتا شىرەتەن ئوشدائىن تايىمەتمەند.
- خۇ دوبرگىن ز ۋان كەرسەتە و پىكەتەيىن ب مەرمەن بېزىكەن چالاگىيىن
سېكىس ز لايى كەسكىن نەمىسور شە ھەيئە دروستىكرن و ل بازى ھەيئە ھەزەن.
- سەرمەندا ئوشدائىن تايىمەتمەند بگە ھەر دەمى تە ھەست ب نەخۇشەك پان
قارىشەككىن د سېستەمى زانى دا كىر.

بمشی جواردی:

ژيانا سيکسي پستی ژي پینجی سالی

ژيانا سيكسى يا زهلامى پىشتى ژيىن پېنچى سالىيى دى يا جهوا بيت؟

دهمى ژيىن زهلامى دگمهيته نيزيكي پېنچى سالان نىدى هيدى هيدى همرئزىن وى يىن سيكسى تووشى سستيوونى دين، همرديسان همردوو گونين ويژى د كارى خو دا تووشى سستين دين و نىدى ومكى بهرى ب شيوهيمكى چالك كارى خو ناكمن و هورمون و توشى گدلهكى دروست ناكمن، لهورا پىشتى فى ژى نىدى زهلام گدلهك زيندى و چالاكيين خو پېن سيكسى ژ دىست دىست.

پىشتى زهلام دگمهيته ژيىن پېنچى سالىيى پېنچيه گرتگيهكا نايبت پدته ساخلهميا خو ب نايبت ساخلهميا خو يا سيكسى دكو پىشتى بهردوام خوشيى ژ گريارا سيكسى وهريگريت. زانستى پزىشكى پىن بهردوام زهلامان ژيىن وان ژ پېنچى سالىيى پورى شىرت دگمت كو شو هيز و شيانين خويين سيكسى ب شيوهيمكى دروست بكاربنييت و زندهروين تيدا نىگمت زيركو ب فى ريكى نمو دى شيت زيلدايا خانەيىن گونان و چالاكيين وان بارنزييت و دى بيتە نهگمر نىندامين وى پېن سيكسى زويكا تووشى هورمچين و ژ كارگمفتنى نهين يان ژى رەقيوونا خو ژدست نىست.

دگمل هندى ژى نايبت زهلام ب نيكجارى خو ژ فى چىندى دوير بگمن، چولكى سروشتى لهش مه مروفا پى هوسايه همر نىندامىكى شو بكارونهيى نمو نىندامى لهش زوى دى تووشى هورمچينى بيت و زيلدايا خو ژدست دىست و زوى دى بهر بيت.

گريارا سيكسى ل دىط مروفا ج وىخت و ژيىن دستنيشانگري نينن گو ئى ب دومامى بهيت، لهورا همر چىند زهلام باراستنى ل سىر ساخلهميا لهش بگمت و همر چىند پىن نالنجى بيت د گريارا سيكسى دا، دى چالاكيين وى پېن سيكسى بؤ ماويهكى درئزتر نهكىشن.

ژيانا سيكسى يا ژيىن پىشتى ژيىن پېنچى سالىيى دى يا جهوا بيت؟

دهمى ژن ژى دگمهيته ژيىن پېنچى سالىيى، نىندامين وى پېن سيكسى ژى تووشى تيكچوون و يان هورمچينى دين و زطلمكين وان ژى باش ومكى بهرى خو ناكمن زندهبارى گيميوونا وان گهرستهپين شل پېن ديوينه نهگمرئ پيداكرنا زينگما تىر و شل ل دهمى گريارا نىخستنه دىط دا، زهر هندى نىدى پيچمكى ل سىر همردوو همرئزان دى يا ب

زەلام چەوا دىن سىستېمى خۇ يى زانى پارىزىت؟

ئەندامىن سىكىسى يىن زەلامى يىن دىگەننە ۋە دەرەخە ۋە كۆمە ئەندام دىنە ئەشەن ۋى دا
ھەنە، لەۋرا پاراستا ۋى ۋ ئەندامىن سىكىسى يىن زانى ب سەنەھىزە. ال فىرئ چەندىن رىك
يىن ھەين كۆ يىنلەيە زەلام بىكارىيىن ۋ يىنەمەت پاراستا پاقىزى ۋ ساخلامىا سىستېمى
خۇ يى زانى، ئەۋزى ئەلەنە.

شويشتا ئەندامى خۇ يى سىكىسى ب ئاق ۋ سابىننى ب شىۋەيەكەن رۇۋانە
زىنەمەت ئەھىلانا خۇدە ۋ مىكرۇپ ۋ ھەر ئىشەكەن دى يىن بىس ھەكە مابىتە بىلەن،
زىمەركو پاقىزى باشىرىن رىكە كۆ ئەندامىن سىكىسى يىن مەۋقە ۋ ھەمى نەخۇشيان د
دۈيرىن، ھەردىسان گىرەكەكە تاپەت ب چىلۋەركەن ئاقخۇيى بىلەنە دانان.

زىمەركو كىلەن مىزىن ل دىن زەلامى دىرۇزىرە ۋ يى زانى، لەۋرا ھەنەك جىپكەن
مىزىن د مەنە ب رىكە ۋە پىشتى زەلام ۋ گىرەرا مىزىننى ب دۈمەلى دەيتە، شىۋى ئەم
جىپە دەردەكەن ۋ دەرەخە ۋ چىلگان بىس دىگەن، لەۋرا يا باشىرە پىشتى گىرەرا مىزىننى زەلام
نىف خۇلەك ھەنە خۇلەكەكە خۇ بىگىرەت ۋ ب دەستى خۇ ئەندامى خۇ بىگىرەت دىگەن ئەم
جىپكەن مەن زى دەردەكەن.

ئەم مويىن ل دەۋرۈپەرى ئەندامىن سىكىسى يىن زەلامى ھەين مەيەكەن ساخلامىن
يى مەزەن ھەيە. زىمەركو ئەندامىن سىكىسى يىن مەۋقە نەكەنە يەر ھەۋايى ۋ ئەمىزىن
خۇيەن زى گەلەك يىن تىدا ھەين، لەۋرا ئەم مويە رەدىن ب مېزانا ۋى خۇيەن، ھەروەسا ئەم
مويە دىنە نەگەر بىستى گونان ب ھەردۈو رەنەن نەكەنە، زىمەركو ھەكە ئەم مويە نەبان
دىگەن ھەمى گەنەن لىكەشتەن دىلەيەرا ھەردۈو رەنەن ۋ بىستى گوناندا رەيدەت ۋ دا سۈرىن ۋ
مەۋقە دا ھەست ب سۈن ۋ ئىشەنە كەت.

ۋ لاپەكەن دى، ئە ھەنە مويان مەيەكەن دى ھەيە ۋىۋ نازارەتەن زانى ب تاپەت دەمى
ئەم مويە ب ئەندامى ۋى يى سىكىسى دىگەن رەنەن دىگەن ھەست ب خۇشەكە تاپەت بىكەت،
ل ھەر دەمى مەۋقە پاقىزىا ھەنە مويان پىشەكە يەللىزىت دى تۈۋش لىكەچۈۋەن ۋ ھەمەدانان
بىن زىمەركو مىكرۇپ ۋ زىنەمەرتىن مەخۇر ب سەنەمى دىشەن ل سەر مويان بىزىن ۋ خۇ
بىلەنە بىگەن. ھەردىسان دىنەت زەلام ھەنە مويان ھەر مەۋە بۇ مەۋە ب تەراشەت.

ۋەن چەن دىن سىستېمىسى خۇ يى زانى پارىزىت؟

گرىگېدان ب ئىندامىن سىكىسى يىن زانى ب زەخمەترە ۋ ئىندامىن سىكىسى يىن زەلامى ژېمىركو سىستېمىسى ۋى زانى ھىندىك قەرزىز دىنا دا ھەنە كو بەردەوام مەندەيىن شىل دىزىن و ئەگەر ھات و زانى گرىگى ب پالازىا ھى سىستېمىسى خۇ نەما ئەف قەرزىزە دى بىنە ئەگەرى پەيدابوونا بېھنەمكا بېس و ئەخۇش.

ئىندامى سىكىسى يى زانى كەرسىتەك ئېش دىزىت كو گەلەك جاران دېتە ئەگەرى سووتنا بېسى و دەمى مىز د ھى دىقەرى را دېورىت و ھىندىك چىك دەينە بېتە بېھنەمكا ئەخۇش پەيدادەكەن. ھەردىسان بەش ۋ دەرۋە يى ئىندامى ھىندىك كەرسىتەيىن دوھنى دىزىت و ئەف كەرسىتەيە زوى ھىك د بىن و بېھن زى دەيت.

ۋى زى ۋىكى زەلامى دىقەت رۇۋانە ئىندامىن خۇ ب ئافى و سابىن بىشوت ب ئايەت ئەو ئىندامىن دىكەنە ۋ دەرۋە، ئ ئىندامىن زىنا دا ب ئىن ب ئافى بىشوت و ب چ رەنگان سابىن بۇ وان دىقەرەن ب گارنەئىنىت چۈنكى دى بىتە ئەگەرى سۇرېوون و سووتنا بېسى ۋى دىقەرى. بىشى ھىنگى زى يا باشرە ب گەنسەكا نەرم خۇ ھىك بىكەت.

ھەر دەمى زانى ھەستېتەر بېھنەمكا ئەخۇش يا ۋ ئىندامىن ۋى دەيت بېلىق ناكەت گولاف و قولتايان بكاربىنىت بۇ نەھىلاتا ھان بېھان ژېمىركو بىشى ماۋىمىكى ئەف بېھنە دى دزوارتر ئ ھىت بەلكو يا بېلىق ھەر ئىكسەر جىلۋىمىركىن خۇ بگوھۇرىت و ۋى دىقەرى باش بزانىت.

ھەردىسان ل دەمى پەيدابوونا ھەر ئارىشەكى يان ھەودانەكى يان گوھۇرىنەكى د رەنگى ھى دىقەرى دا بېلىق بەز سەردانا ئوشدارەكا ئايەتمەند بىكەت زىو چارەسەگىرا ۋى ئارىشەيى يان ئەخۇشىن ژېمىركو ئىندامىن سىكىسى يىن مەۋلى گەلەك د ھەستىيان و دەمى ئەخۇشىن وان ھەر ل دەستېكى نەھىنە چارەسەگىرا رەنگە ئەخۇشى مەزىن ئ بېت و ب قەمگىرەت.

بەشىۋە بازىۋە

دەرمان و خوارنىن شيانين سىكىسى يىن
مىروڧى چالاك دىكەن

كەنگى مەۋە پېندى ب دەرمانىن چالانكەرىن سىكىسى دىيىت؟

بەردەمەۋام ۋىن و مېر پەرسىلار ھىندىن كەن كا چ پۇك ھەيدە شىيانىن وان سىكىسى بەرھەت باشىر بىچەن يان چ چۆرى خوارىن ھەيدە ھىزا مەۋەلى يا سىكىسى زىدە بىكەت. بەرى ئەم بەرسىفا قى پەرسىلار بىدەين دىقەت نامازى ب ھىندى بىكەين گەۋداتىن دەرۋونى و دالىنى و ساخلىمەين پىن مەۋەلى رۇنەكى گەنگ ھەيدە د كەپارا سىكىسى دا ب مەرجەكى ھەكە ئەندامىن سىكىسى پىن مەۋەلى د ساخلىمەين و چ ئارىشە ئەين و ھەپىزىن ھۆرمەن زى ب دوستاھى كازى بىكەن و ئاستى پېندى بى ھۆرمەن بەرھەم بىن.

ھەردىسان گومان ئىدا نىنە گو د گەۋداتىن ئاسلى دا مەۋە پېندى ب خوارىن و دەرمانىن چالانكەرىن سىكىسى نەبىت بەلگۇ ب تىن ل ۋى دەمى بەجىنى فان تىشان دىكەت دەمى زەلام توۋشى لاۋازيا سىكىسى دىيىت و ۋىن زى توۋشى ساراپيا سىكىسى بىت. زەبەر ھىندى يا پېندىقە بەرى ئەم پەندىن بەينە بەر فان كەرسىتە و دەرمانان دىقەت بىنە ئەندامەكى ۋەزىرگىن ھەتاكە مەۋە بىشەت چالانكەرىن خۇ پىن دالىنى و سىكىسى ۋەكى بەرى بىزەپەنىت و ھەست ب ئىمتاھى و ئارامىي دىكەت.

ۋ لاپەكى دى ھە ھەندەك چارەن ب شىۋەيەكى بەرۋەخت مەۋە توۋشى لاۋازيا سىكىسى دىيىت يان ھەزا مەۋەلى ۋىۋ ئەنجامەندا قى كازى كىم دىيىت يان زى دىيىت ھەز ھەبىت و ھەستىن ۋى زى ب ئازىرىن ۋ شىيانىن ئەنجامەندى ئەين ب تەبەت دەمى ۋ لاپەن جەستەين ھە پىن ۋاستاين بىت يان بەرى ھەنگى ھەندەك خوارىن ب دۈھن و گران خارىن. ب شىۋەيەكى گەشتى چ خوارىن ئەين بىشەن راستەخۇ شىيانىن مەۋەلى پىن سىكىسى چالانكەرىن خۇ ھەكە ئەم خوارىن د ۋەنگىن زى ب تۇخىمى ھەقۇرى ۋەكى ماسى و رۇبىيان و چەرجىرى. بەلگۇ ئەم خوارىنە ب شىۋەيەكى ئەملىكسەر و راستەخۇ كازىكەرىن ئەرىنى دىگەنە سەر چالانكەرىن مەۋەلى پىن سىكىسى.

ل ھەپىزى مەرمە ئەم نەنە گو خوارىن چ كازىكەرى يان مەل سەر كەپارا سىكىسى نىنە ۋ دىقەت مەۋەل دۈيەت پېندىقا لەش خۇ خوارىن بەخت و دىقەت ب كىمى دۈو دەمەزىر بۈرى بىن ل سەر خوارىن بىشى ھەنگى مەۋەل كەپارا سىكىسى ئەنجامەندەت زەبەرگو بىشى قى ماۋى تا رەمەيەكى كەپارا ھەرسىگەن دى ب دۈماھى ھەت و زەپۇگا خۈيىن زى

دئ چالاكېيىن خۇ ل گىت يىشۇن دى يىن ئەشى كىم گەت و بۇ ھەر رويدانەكى دئ يا ئامادە بېت.

ھەردىسان ئايىت زىير يەكەن كو ئىلى ئەو دەرمانىن چالاكېيىن مەۋقۇ زىدە دگەن، ھىندەك دەرمانىن دى يىن ھەين يەروۋازى قى چەنئى گار دگەن و شىيانىن مەۋقۇ يىن سىكىسى كىم دگەن ۋەك دەرمانىن دھىنە بكارنىنان زىۋ چالاكېيىن كىرارا مېزىنى يان ئەو دەرمانىن دھىنە بكارنىنان بۇ ئشارا خويىنى يا بىند يان ئشارا خويىنى يا ئىزم.

ئەرنى خوارنى كاريگەرى ل سەر شىيانىن سىكىسى يىن مەۋقۇ ھەيدە؟

خوارن دھىنە ھەۋمارتن زىدەرنى دىيىكونا تېيىن بۇ ئەشى مەۋقۇ داکو بىشۇت گىت ھەمانىن خۇ يىن جۇراۋجۇر ب شىۋەيىكىن دروست ئەنجامىدەت و ھەمانىن سىكىسى زى ئىكە ز فان ھەمانان يىن كو سىستەمى زانى يى مەۋقۇ پى رادىيىت. گومان ئىدا نىنە كو خوارنا باش و ب مفا و ساخلىم ھارىكاريا مەۋقۇ دگەت كىرارا سىكىسى ب شىۋەيىكىن باش ئەنجام بىدەت، زىدەبارى بەرھەم ئىنانا تۇقى و كىرارا پىتاندنى و بەرھەم ئىنانا زارۋىگان و خۇلا ھەيلىنە ل دىق زىنى و دوۋگىيانىۋون و زىدىكىۋونا زارۋىگان ئۇي.

ئەق ھەمى ھەمان و كاپىدانىن سىكىسى دىيىن ب شىۋەيىكىن باش بېيىنە ئەنجامدان ئەۋزى ھەكە مەۋقۇ ھىندەك خوارن و ھەخوارنىن ئايىت و ھىندەك جۇرۇن گىيى و كىسكىتى و قىقى و دىۋودگىنى يىقۇت زىبەرگو ئەق خوارنە دىنە ئەگەر ھىز و چالاكېيىن مەۋقۇ يىن سىكىسى ئا رادىيىكى باش ئى بېيىن بىنى كو پىندى بكارنىنانا دەرمان و ھەيىكان بىت ب ئايىت ھەيىكىن قىياگرايى.

ئىك ز ئەگەرەين سەرەكى يىن پەيدىۋون ئارىشەيا لاۋازيا سىكىسى ل دىق زن و مېران ئەۋە كو خوارنا وان ئە يا ساخلىم و تەمەمە، و شىيانىن سىكىسى يىن مەۋقۇ باشىن بەلگەيە ل سەر ساخلىمى و ھىزا ئەشى و چالاكېيىن ۋى ب شىۋەيىكىن گىتى.

ئەو خوارن و كەرسىتە چەنە يىن چالاكېيىن سىكىسى يىن مەۋقۇ بېيىز دگەن؟

ل قىزى ئەم دئ بەجىن ھىندەك وان خوارن و كەرسىتەيان گەين يىن دىنە ئەگەرەين چالاكېيىن شىيانىن مەۋقۇ يىن سىكىسى.

1. فېتامېن

فېتامېن رۇلمىن گىرگ ھەيە د گىرارا سېكىس دا زېمرگو ھىنەك جۇرۇن
فېتامېن ھەيە جالگىن مۇقى يىن سېكىس ب شىۋەيەكى باش زىدە دگەن، ئەم
فېتامېن پەيۋەندى ب قى چەتلىق ھەي نەمەنە.

فېتامېن B

فېتامېن گروپى بى B پىر ز ھەي تۇخىمىن دى يىن خۇزىكى ھەز و شىپىن
مۇقى يىن سېكىس زىدە دگەن، ئەمرا ئەم كەمىن ئارىشە ھەي ز لاين لاۋازيا سېكىس ھە
پىلپىيە سېستەمەكى خوارىن يىن زەنگىن يىن بېكەتى ز فېتامېن B بىلەن زېمرگو
كېمبۇونا نىك ز قان فېتامېن دىشەت بەرھەمى قەرزىن سېكىس كىم بىكەت. ئەم فېتامېن
زى ز كەمەك فېتامېن دى بېكەت كۆل قىزى ئەم دى بەھس ھەز جۇرەكى و كا دىق
چ خوارىن دا ھەيە كەيەن،

فېتامېن B1 پان زى "سىياسى"، ئەم فېتامېن يىن دىق بەرھەمى دانودىكى دا
ھەي ۈك كەمە و جەھ و گەنەشاسى يىن ھەزىرى پان ئەھۋىرىكى بىى كۆ قەلەپ وان
يىن دەرەكى بېيەنە ئاكرى. ھەردىسان دىق باھەمەنى و باھىف و گىز و ماسى و ماست و
پىزا كەسكىنى دا ھەيە.

فېتامېن B2 پان زى "پاپوفلاڧىن"، ئەم فېتامېن دىق كەسكىنى يىن بەلگ دا يىن
تەر ھەيە ۈك كەمەس و جەزىر و كەلەمى ھەردىسان دىق شىرو بەرھەمىن ۈي دا.
فېتامېن B3 پان زى "نىاسىن"، ئەم فېتامېن يىن دىق باھەمەنىن ھەك و
سېناغ و گىزەر و گوشت و مىلاك و ماسىان دا ھەيە.

فېتامېن B5 پان زى "پانتوسىنىك"، ئەم فېتامېن يىن دىق كەسكىنى تەر و يىلاك
و فولا سودانى و گوشت و دانودىك و شىرو بەرھەمىن ۈي دا ھەيە.
فېتامېن B6 پان زى "پىرىڧوكسىن"، ئەم فېتامېن يىن دىق كەسكىنى يىن ب بەلگ
و مىلاك و دانودىك و شىرو بەرھەمىن ۈي و باھەمەن ھەكدا ھەيە.

فېتامېن بىوتىن، ئەم فېتامېن دىق پىزا كەسكىنى و قىزىق تەر و ھەك و
مىلاك دا ھەي.

ڦيٽامين B9 يان زى "تېرشى فوليك": ئەف ڦيٽامينە دناڧ ېتريا كىسكاتىن ب بەلگىدا ھەيە ب تاييەت سېپناغ و خىس و شىرو بېرھەمىن وى دا ھەيە. ڦيٽامين B12، دناڧ بېرھەمىن گيانەومىرى دا ھەيە وەك گوشت و مىلاكن.

ڦيٽامين A

ڦيٽامين A يىن گرنگە بۇ ڦەيزا پرۇستات و ھاردوو گونان، ھەرديسان ئەف ڦيٽامينە خۇلا ھەيەلە ل دىڧ زىن پىكتىنېخت و يىن گرنگە زىڧ جۋانبا زىن زى زىمىرگو كىمىوونا وى دناڧ لەشى دا دىيەتە نەگەرىن ھىكبوونا بىستى لەشى و شەقبوونا وى. ڦەكۆلەين دىار دگەن ئەف ڦيٽامينە يىن گرنگە بۇ گەشەگىرنا مىن مالىچويكى و دوير نىنە دەمىن بىرا وى دناڧ لەشى زىن دا كىم دىيەت نەو تووشى نەخۇشيا پەنچەشېرا مىن مالىچويكى بىت. ئەف ڦيٽامينە دناڧ زەينا مىلاكا نەھەنگىن شىن و ېتريا كىسكاتىنن تەر و رىنگ كىسك و زەر دا ھەيە، ب تاييەت گىزەرىن، ھەرديسان دناڧ ھىندەك جۇرۇن ڦىڧى زى ھەيە وەك مۇمۇزە و مانگو و پتابىن زەر.

ڦيٽامين H

ئەف ڦيٽامينى چ كارلىككەرنىن تەرىنى ل سەر جەزا مەۋلى يا سىكىس تاكتە ھەكە ب بىرەك مەزىن نەھىتە خار، ئەف ڦيٽامينە دىيەتە نەگەرىن نەھىلانا نەزۋكىن ل دىڧ زەلەمان زىمىرگو كارىگەرەمگا مەزىن يا ل سەر دروستكەرنا ئاڧا زەلامى و تۇڧى. ئەف ڦيٽامينە دناڧ زەيتىن رومكى و كىسكاتىنن ب بەلگ ب تاييەت خىس و جەرچىر و سېپناغى دا ھەيە زىدەبازى گەنىمى و ھولا سودانى و زەرگا ھىكن و شىرى.

ڦيٽامين G

ئەف ڦيٽامينە زى يىن گرنگە بۇ لەشى مەۋلى و كىمىوونا وى دىيەتە نەگەرىن بىرەيوونا خويىن ل دىڧ زىن و ئىشەن. ھەروضا ئەف ڦيٽامينە دناڧ لىمىون و بىرەلەڧال و موز و ڧراۋلە و سىڧ و گىزەر و باجانك و كىسكاتى يىن تەر دا ھەيە.

2. خوپېن كانزایی

خوپېن كانزایی رۆلەكن گرتگ هممه ژېو ئافكارنا لەش مړوڤي و پاراستنا سلامەتيا وى ب شيوههيكى گشتى، هەرديسان ب شيوههيكى نەئيكسەر كارىگهريهكا نەرنى ل سەر چالاكيتن مړوڤي پېن سيكسى زى پېن هەين.

نۆك ژ گرتگزين خوپېن كانزایی بووه، نمو ژنن برا بوون دناڤ لەش وان دا يا كۆم بيت هەست ب ناززاننن سيكسى ناكەن و ناريشه د ژفانن خولا هەيفانه دا پېن هەين و دەمى دكەتته د خولن زى دا سەرن وان د نيشيت.

نەم خوپيه دناڤ ماسى و زميتن ماسيان و خوارنن دەريايى دا پېن هەين، هەروەسا دناڤ بېلفاز و گېزەر و جەرچىر و تۆفكان دا يا هەي.

3. هېڤى و كەسكالى

جەرچىر، خوارنا بەلگن جەرچىرى يان شهخوارنا شهريهتا وئ حمزا مړوڤي ژېو نەنجاسدانا گريار سيكسى گەلەك بېژ دكەت ژبەرگو رۆزمهكا باش يا فيتاسين A و تۆخمى ناسنى پېن دناڤ دا هەي.

ئرى، ئرى ديبته نەگەرن پافزكرنا زفروكا خوينى ژ پاشەروكڤن پيس و د هەمان دەم دا شيانن دەماران بو گەهاندنا پەيامن دەمارى و بەرسقن وان بەمەتر ن دكەت.

بېلفاز، بېلفاز هەستين سيكسى د نازرينيت و خولا هەيفانه ل دەڤ ژنى ب سانهى ن دكەت. بېلفاز دشت حمزا سيكسى ل دەڤ مړوڤي بېژتر ن بكت نەگەر بېژته كەركرن و دناڤ خەل دا بېژته نكووم كرن.

گەم، دنكڤن گەمى پېن هەلپى وان نەهالته ژفەكرن زمگيتن زېدەرن ب فيتاسين H كو ديبته نەگەرن ناززاندا هەستين سيكسى پېن مړوڤي. هاريكاريا دروستكرنا تۆڤى و چالاككرنا شيانن بېتلى ل دەڤ زەلامان و نەهتانا نەزوگين دكەت. هەرديسان نەم دنكە د زمگيتن ب فيتاسين B1 كو قەرتزا پروسقن چالاك دكەت.

قەسب، رتاپ يان قەسب شيانن سيكسى پېن مړوڤ ژمە دكەن ب تايهت نەگەر دگەل شوى يان دارچينى بېژته خوارن.

گېزەر، گېزەر يا زەنگىنە ب فيتامين A ب تاييەت گېزەرا زەر، ئەمە فيتامينە زى خانەيىن سىكىسى يىن زەلەسى گو تۇفە و يىن زان گو ھىكەن چالاک دىگەت.

كەرسەس، زەيتا كەرسەس دىت كادانين لاوازا سىكىسى ل دىمە مەۋقۇ چارسەر بىگەت. ھەردەسان دىيەتە ئەگەرئ چارسەرگە تىكچوونىن خۇلا ھەيلىقە ل دىمە زان.

خەس، خەس نىكە ز كەسكەتەين ھەرە باش يىن شىيانين مەۋقۇ يىن سىكىسى زۇدەدىگەت، مەسرى يىن كەفەن دىگوشى "رۇمەكەن پىتائىنى". دىنە زەيتا خەسە دا فيتامين H ھەيە گو ل دىمە زەلەمان باشترين چارسەرە بۇ ئارىشەيا تەزەوكىن و ل دىمە زان زى ناھىيەت زارۇك بەرى وەختى خۇ زىدايك بىت يان زارۇك زىەر بىجىت.

ھىنگەيىن رەسەن، ھىنگەيىن خورائەكا ھەرە باشە بۇ ئەشى ب تاييەت زىۇ سىستەمى زان يى مەۋقۇ و دىيەتە ئەگەرئ چالاکكەنە ھەزا سىكىسى ل دىمە مەۋقۇ زىەرگو چەندەين كەرسەتەيىن ھۆرمەنى و تىرشى ئەسپارەك و فيتامين H يى دىنە د.

المراجع

بهرتووكين عجمي:

1. د. ايمن محمد عادل، الاضطراب الجنسي عند المرأة و الرجل، مكتبة النافذة، 2007.
2. كريمة البهجوري، الموسوعة الجنسية، مكتبة هلال، 2010.
3. د. فوزية النزيح، مليون سؤال في الجنس، جزء الاول، منشورات الجمل، 2006.
4. د. فوزية النزيح، مليون سؤال في الجنس، جزء الثاني، منشورات الجمل، 2006.
5. رشاد علي عبد العزيز موسى، تساؤلات حول التحرش والاغتصاب الجنسي والمطر والجاذبية الجنسية، عالم الكتب للنشر والتوزيع، 2009.
6. كمال أبو العيلين، الكفاءة الجنسية، ماذا تأكل لرفع كفاءتك الجنسية، دار الأمير للثقافة والعلوم، 2004.
7. عيسى الشماس، الجنس و التربية الجنسية، دار مجد للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.
8. خليل جنش البتوي، الشذوذ الجنسي أسبابه - أمراضه - أشهر الجرائم الجنسية، دار علاء الدين، 2006.

بهرتووكين شينگيزي:

1. King Holmes. (2000). Sexually Transmitted Diseases. 4th Ed. McGraw-Hill. New York.
2. Kent M. (2010). Schaum's Outline of Human Anatomy and Physiology. 3rd Ed. McGraw-Hill. New York.

مآلہدین لئەئەزەتە:

1. www.wikipedia.com
2. <http://aljens.info.com>
3. [/http://www.hayah.co/forum/104](http://www.hayah.co/forum/104)
4. <http://zawaj.createboard.net/18-montada>
5. <http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php?page=showfatwa&Option=Fatwaid&Id=121586>
6. [/http://www.4women.co/144](http://www.4women.co/144)